ELIZABETH CLAPÉS
esmipsicologa

TÚ NO ERES EL PROBLEMA

Entiéndete y sana tras el vínculo con personas narcisistas

ELIZABETH CLAPÉS
esmipsicologa

TÚ NO ERES EL PROBLEMA

Entiéndete y sana tras el vínculo con personas narcisistas

montena

A ti, papá. Por ser el disyuntor.
Por romper con la cadena para salvarme.
Lo conseguiste, todo está bien.
Descansa en paz.

Las personas de buen corazón nunca son el problema, pero sí quienes pagan las consecuencias de las que no tienen uno.

Si eres una buena persona, es normal que no entiendas la forma de actuar de alguien que es todo lo contrario a ti. Es normal que no se te ocurran las artimañas que a un narcisista sí se le ocurren. Es normal que trates de buscar sentido a una conducta que a ti en la vida se te pasaría por la cabeza. Es normal tratar de ayudar a alguien que te pide ayuda. También es normal dejarse salvar cuando uno lo necesita.

Es normal que, si alguien se convierte exactamente en lo que tú deseas, te enamores. Claro que te dará la sensación de que está hecho para ti si estudia tu personalidad y se mimetiza contigo. No va a aparecer alguien en tu vida que sea exactamente lo que deseas y vas a sorprenderte, disgustarte y querer apartarte. Sería como si te diseñaran un vestido a medida y al probártelo lo rechazaras justamente porque que te encajara a la perfección. No tendría ningún sentido.

Si has estado ahí, no es tu culpa. No has hecho nada mal. Has actuado como un ser humano, como alguien con empatía y compasión. No hay nada malo en ti. No eres débil. No eres idiota. Tú no eres el problema.

Prólogo

Elizabeth y yo siempre hablamos más de sensaciones corporales que de pensamientos, y es que sabemos que el cuerpo se expresa en todos los idiomas que conoce para alertarnos cuando algo no va bien, pero también para indicarnos «el camino» hacia las personas que nos hacen sentir a salvo.

Esto es precisamente lo que ocurre con un narcisista o un psicópata: nuestro cuerpo nos avisa de su presencia con sensaciones de incomodidad, confusión, alerta e hipervigilancia, aunque nuestra mente intente callar esas sensaciones con todas sus fuerzas, porque ¿cómo vamos a permitirnos pensar por un momento que nuestro padre, pareja o jefe puedan ser algo tan terrible?

A lo largo de estos años de amistad y de compartir nuestra maravillosa profesión, Elizabeth y yo hemos tenido cientos de conversaciones en las que nos planteábamos la bondad y la maldad del ser humano para intentar comprender aquellos actos que nos parecía imposible que alguien fuese capaz de hacer a otra persona. De hecho, esa es una de las tantas cosas bonitas de nuestra relación: que podemos verbalizar los pensamientos más crudos y profundos que se nos pasan por la cabeza, y también que por nuestras vivencias podemos lograr entendernos muy bien, cosa que, afortunadamente para los demás, no todos comprenden. Al final de nuestras eternas conversaciones, siempre llegamos a la conclusión de que la maldad pura existe.

Precisamente por eso Elizabeth es tan brillante, porque investiga, estudia, conoce y comprende al ser humano en todas sus formas. A sus veintiséis años ha vivido situaciones que de forma increíble ha transformado en conocimientos y ganas de ayudar a otras personas para que se sientan arropadas, comprendidas y seguras con ella. No hay nada más

maravilloso que tener la valentía y la capacidad de transformar tu dolor en la decisión de ayudar a las personas y abrazarlas a través de las palabras, algo que ella sabe hacer de una forma impresionante.

Esta es una de las muchas razones por las que quiero y admiro profundamente a mi amiga, porque tiene una valentía incansable para afrontar cualquier adversidad y, además, se implica muchísimo en ayudar a otros para que también lo hagan. Eso es lo que ella me aporta, el sentir que a su lado todo saldrá bien y que, pase lo que pase, podremos afrontarlo juntas.

No sé cuántas veces habremos hablado sobre lo que puede llegar a afectar a alguien, a todos los niveles, toparse con una persona de este perfil y lo importante que es conocerlas bien para poder ayudar a nuestros pacientes. En el área del trauma, que es a la que me dedico, suelo decir a las personas a las que acompaño que juntas vamos a convertirnos en expertas en este perfil de personalidad, porque si no ellos siempre irán un paso por delante. A través de conocer cómo son, cómo piensan, cómo actúan, qué estrategias utilizan y qué repercusiones tienen sobre nosotros, podemos anticipar su conducta para protegernos.

Por este motivo, este libro es una joya para todo el que lo lea y haya experimentado la sensación de desamparo, inseguridad y confusión que provoca tener a un psicópata o a un narcisista en su vida. Con este libro, Elizabeth nos da una ventaja tremendamente poderosa para hacerles frente. Está lleno de ejemplos concretos, de pensamientos, vivencias, emociones y situaciones que te harán sentir profundamente comprendido y, sobre todo, te harán sentir esperanza.

Me siento increíblemente afortunada y agradecida por poder leerlo y de formar parte de él de esta manera tan bonita. Para mí, esto ya es reparador en sí. Y espero que a ti, que vas a leer este libro, te pase lo mismo.

Te quiero una vida, amiga mía.

Alma Eixea
(@psicologiaconalma_)

Presentación

Lo que más traumático nos resulta a los seres humanos
es el daño que viene de otro de nuestra especie.

ANABEL GONZÁLEZ

Para entender la terminología que usaremos en este libro es importante que leas con atención este apartado.

Siempre fui de buscar más allá. Cuando alguien se comportaba de una forma que a mis ojos era incomprensible, yo, en lugar de juzgarla, pensaba: «¿Por qué? ¿Qué le ha sucedido para actuar así? ¿Qué le hicieron?». Curiosamente, siempre que indagaba, encontraba. Encontraba una infancia difícil, malas experiencias en relaciones anteriores, episodios traumáticos, *bullying*… La gente siempre me mostraba una herida que explicaba su conducta errática y, entonces, la comprendía. Y eso me relajaba y me permitía ayudar a esa persona. Pero… ¿qué pasaba cuando alguien actuaba de una forma tan despiadada que ni el trauma más doloroso podía justificarlo? ¿Y qué sucedía con aquellas personas que también habían sufrido mucho y jamás llegaban a comportarse de esa forma con los demás?

Me di cuenta de que hay conductas que un pasado difícil no justifica. Que hay actos a los que jamás les encontraremos sentido. Que no se nos cerrará el círculo de la comprensión con todas las personas. Hay gente que nos dejará cabos sueltos. Hay cosas que no entenderemos nunca porque, si somos personas con empatía y compasión, jamás en la vida podremos ver a través de los ojos de alguien que no piensa en el daño que hace a los demás. Y está bien, es un gran privilegio poder sentir bonito. Enamorarse, sufrir por el dolor ajeno y luchar por evitarlo. Consolar con un abrazo, llorar para que nos arropen. Qué bonito tener la capacidad de poder conectar con otros. Al final, a eso hemos venido al mundo.

Entonces ¿quién es esa gente que se sale de lo que los demás entendemos como «normal»? ¿Quiénes son esas personas que tienen tan disminuido el rasgo más puro y representativo del ser humano: la humanidad? ¿Quiénes son aquellos que, por encima de todo, incluso de las personas a las que más deberían querer en la vida, miran únicamente por sí mismos?

Sean quienes sean, existen. Existen y negarlo es ponerse una venda en los ojos y caminar por un sendero con agujeros: puedes caer o tener la suerte de no hacerlo, pero nunca estará en tu mano lo que suceda contigo. Podrás tener suerte o podrás tener mala suerte, pero será cosa del azar y no el resultado de que te hayas protegido, porque tú no los ves. Solo si te quitas la venda de los ojos podrás evitarlos. Y de eso se trata cuando hablamos de este tipo de personas: detectarlas para así poder esquivarlas. Pero estar, están. Nos guste o no.

Desde que lo entendí, empecé a leer y a estudiar sobre los narcisistas y los psicópatas y, para mi sorpresa, me encontré con un inmenso e interesantísimo mundo por descubrir: maridos aparentemente maravillosos, pero que en realidad son personas infieles que llevan una doble vida; padres ejemplares de cara a la galería, pero maltratadores a puerta cerrada; madres que hacían sentir atados y culpables a sus hijos por no darles la atención que ellas querían; líderes de sectas; exitosos empresarios que no merecían sus puestos; asesinos en serie… Personas que aparentemente no tenían nada que ver entre ellas, pero, sin embargo, había un término en el que se podían englobar: psicópatas.

Para mí y hasta entonces, una palabra tan grande como «psicópata» parecía acertada para hacer referencia, por ejemplo, a Ted Bundy, el monstruo que había acabado con la vida de treinta y seis mujeres entre 1974 y 1978 tras secuestrarlas y abusar sexualmente de ellas. Aunque claro, emplear la misma palabra para describir a Bundy que a un exitoso empresario abusivo con sus empleados o a un padre de familia aparentemente perfecto, pero que de puertas para dentro maltrata psicológicamente a su pareja, me parecía muy fuerte, aunque sus actos fuesen también detestables.

Sin embargo, por lo visto, estos tipos no eran tan diferentes entre sí. A ver, el punto al que habían llegado sus acciones sí era indiscutiblemente distinto, pero lo que había detrás de sus actos, lo que había en el fondo, no lo era tanto. Y sus patrones de conducta, tampoco. Estas personas compartían el egocentrismo, el sentimiento de grandiosidad, la falta de empatía, la crueldad y el deseo de controlar y de tener poder sobre los demás. Engañaban a la gente aparentando ser personas maravillosas (o como mínimo normales) para así poder manipularla. ¿Sabías que Ted Bundy conseguía que sus víctimas, por voluntad propia y sin conocerlo de nada, lo acompañasen a su coche, donde las golpeaba, secuestraba y acababa asesinando? Bundy era descrito como un hombre arreglado, agradable, encantador y destacado por su formación universitaria, inteligencia y atractivo, pero asesinaba a mujeres, tenía relaciones sexuales con ellas una vez fallecidas y guardaba algunas de sus cabezas como recuerdo.

Evidentemente, los asesinos en serie son un extremo y los casos menos frecuentes por lo que respecta a la psicopatía. De hecho, por lo general, los psicópatas son personas aparentemente corrientes y perfectamente integradas en la sociedad. La mayoría de ellos pasan desapercibidos porque nunca llegan a cometer delitos graves y eso les permite tener familia, amigos, trabajo, pareja, descendencia e incluso éxito y prestigio social. Esto lo consiguen esforzándose mucho en proyectar una imagen impecable de cara a la galería y solo aquellos que más cerca los tienen acaban viendo su otra cara y, desgraciadamente, preguntándose si lo que perciben es real o si están perdiendo la cordura.

Hablando con gente de mi entorno me di cuenta de que prácticamente todo el mundo se había topado con al menos uno en su vida, pero nadie había sabido ponerle nombre. «Mala persona», «tiene dos caras», «no me entra en la cabeza cómo ha podido hacerme esto», «no parecía ser así», «no tiene empatía», «se suponía que me quería», «si es que parecía perfecto»… Estas eran las frases más empleadas para describirlos, y la incomprensión, la emoción predominante en todas las víctimas, que, casualmente, siempre eran personas de buen corazón y con mucha empatía.

Durante mis estudios, estuve atendiendo a mujeres víctimas de maltrato por parte de sus parejas en Guatemala. Mis supervisores y tutores siempre hablaban de esta problemática etiquetándola como «violencia de género». Y sí, es innegable que existe y que es una espantosa lacra social, no hay más que encender la televisión y consultar la cantidad de víctimas para darse cuenta, pero explicar lo que algunas de esas mujeres estaban viviendo únicamente empleando el término «machismo» era claramente reduccionista, no abarcaba de ninguna manera la totalidad de esos casos. Muchos de esos hombres no solo eran machistas, sino algo mucho más grave e inmodificable.

La misoginia no te convierte en un gran actor y en un manipulador, no te hace desarrollar esa tremenda capacidad para engañar, atrapar y absorber hasta la última gota de vitalidad de una persona, como veíamos que hacían con nuestras pacientes. El machismo no explicaba por qué las técnicas de maltrato psicológico de un hombre a su pareja eran las mismas que las de un jefe despiadado a sus empleados o las de un padre o una madre desalmada con sus hijos. Había un patrón. Un patrón de personalidad que se repetía constantemente y de forma evidente, pero que nadie mencionaba en voz alta, ¡¿por qué?!

¿Por qué en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (*DSM-5*) solo se mencionan dos perfiles que podrían ser parecidos a estas personas, pero que claramente se quedan cortos?

1. El trastorno de personalidad antisocial, que, básicamente, hace referencia de forma poco precisa a la personalidad de un delincuente

con tendencia al consumo, a las conductas de riesgo y al desinterés por socializar.

2. El trastorno de personalidad narcisista, que es un patrón de personalidad en el que domina la necesidad de admiración y la falta de empatía. Son personas que exageran sus logros y talentos, que esperan ser tratadas como superiores por el simple hecho de «ser ellas» y que creen ser especiales y únicas, por lo que sienten que solo pueden ser comprendidas o relacionarse con personas «de alto estatus». Como son personas muy egocéntricas y egoístas, se aprovechan de los demás para sus propios fines. Además, son envidiosas y tratan de restar importancia o atribuir fraude al éxito de los demás. En estas personas predomina su sentimiento de superioridad frente a los demás y por ello acaban siendo dañinas para quienes se relacionan con ellas. En este caso, dañan por egoísmo y desde el «yo, yo y, después, también yo». Podríamos decir que el daño que causan es la «consecuencia» de ese sentimiento de grandeza propia e inferioridad ajena, pero no tanto de la crueldad.

Es difícil actuar bonito con los demás cuando sientes que no te llegan ni a la suela de los zapatos.

Sin duda, el narcisista se parece más que el antisocial a la descripción que hemos hecho anteriormente del psicópata, pero, aun así, se queda corto. El psicópata es mucho más cruel que el que es únicamente narcisista y, a la vez, no tiene por qué ser un delincuente con poco interés en socializar como sería el antisocial. ¡Al contrario! Suelen ser grandes charlatanes. Como buenos camaleones que son, adaptan su forma de ser en función de la persona a la que quieran seducir y, cuando se la han ganado, muestran su verdadera cara.

En ese momento, gracias a las técnicas de manipulación que emplean y que explicaremos más adelante, siguen absorbiendo a la víctima hasta el punto en que ella, pese a ser consciente de que debe cortar con ese vínculo, siente que le es imposible. Se pregunta si es ella el problema, duda de su cordura, cree que está volviéndose loca, se siente perdida… Ha caído en un bucle del que le es muy difícil salir.

Lo curioso es que, pese a la experiencia de la víctima, el depredador tiene gente que lo admira y lo quiere. A veces, pasa totalmente desapercibido como una persona más que nadie diría que es capaz de ser así en el ámbito privado. Más bien todo lo contrario, ¡habrá personas decididas a defenderlos a capa y espada de cualquier acusación! También hay quienes nunca los detectarán porque son realmente buenos cayendo bien a quien les interesa tener a su favor. Digamos que son expertos en aparentar ser no solo personas cualesquiera, sino, incluso, personas excepcionales.

Este perfil más manipulador, dañino, camaleónico, interesado y estratégicamente inteligente nos va sonando un poquito, ¿verdad? Ya no solo hablamos del egoísmo, la prepotencia y la falta de empatía de un narcisista, sino que nos damos cuenta de que es más que eso: se trata de un perfil de personalidad más complejo al que, en criminología, muy acertadamente, se le llama «psicópata».

¿Qué sucede? Que en los manuales de referencia que empleamos los psicólogos y psiquiatras no está contemplado el término «psicópata» (aún), solo los dos anteriores, los cuales no acaban de describir la gran profundidad de un perfil como este.

Esto es un problema, porque los profesionales de la salud mental que nos ceñimos a estos manuales y no estamos especializados en el ámbito de

la criminología, casi que nos vemos obligados a utilizar términos «aceptados» en nuestro ámbito, y el más cercano a la psicopatía es el de narcisismo, aunque se quede corto. A decir verdad, también es el que está más normalizado y nos suena «menos fuerte».

Por lo tanto, emplearé la palabra «narcisista» para aquellos momentos en los que predominen el egoísmo, la falta de empatía y el sentimiento de superioridad frente a los demás, y solo añadiré el término «psicópata» en los que la crueldad intencionada con la que actúan cobre tanto protagonismo que reducirlo solo a «narcisismo» me sea éticamente imposible, por mucho que ese concepto no aparezca en los manuales de diagnóstico, porque confío en que, tarde o temprano, se actualicen en este ámbito, ya que es muy necesario que tanto los profesionales de la salud mental como los de la justicia conozcan este perfil en profundidad para así poder prevenir y proteger al resto de la población.

Por eso aquí estoy, escribiendo un libro sobre ello, porque, independientemente de lo que digan los libros «de referencia», necesitamos saber qué pasa. Porque vivir en un mundo en el que nadie habla de estos depredadores es como vivir en un mundo en el que hay una enfermedad gravísima pululando por ahí, dejando víctimas y secuelas, pero que ni tiene tratamiento ni nos dicen cuál es la forma de prevenirla. Necesitamos ponerles nombre, identificarlos, protegernos y reparar el daño que nos hacen.

Y esto no se consigue desde la ignorancia.

Así que a abrir los ojos.

Introducción

El individuo que no sabe crear
decide destruir.

ERICH FROMM

¿En alguna ocasión te has preguntado una y otra vez el porqué de la conducta cruel de alguien sin conseguir llegar a comprenderla nunca?

Somos muchos los que nos hemos visto en la situación de tratar de entender las crueles actuaciones de otra persona, incluso de manera obsesiva. Alguien se comporta de una forma objetivamente malvada y hasta innecesaria, y nos obcecamos en comprender el porqué. Le damos cien vueltas, nos hacemos miles de preguntas, tratamos de ponernos en su situación, les atribuimos un terrible problema psicológico que justifique su forma de ser, un trastorno mental, algún trauma infantil, un problema que pueda estar generándoles mucho dolor y llevándolos a actuar de esta forma tan inadecuada, pero ni aun así conseguimos dar sentido a sus actos. ¿Por qué? Porque para dar explicación a su conducta estamos basándonos en nuestra forma de ser, en nuestra forma de entender el mundo, en nuestros esquemas mentales, en cómo funciona nuestra mente. Y, lamentablemente para nosotros, hay personas que no funcionan de esta manera. Hay seres humanos que no cumplen con lo que la mayoría de nosotros entendemos como evidente y normal, ni siquiera con lo más básico.

Es así como muchos de los comportamientos que concluimos como incomprensibles son, en realidad, obra de un psicópata o de un narcisista. El problema es que nunca se nos pasaría por la cabeza ponerle ese nombre a

una persona que nos hace daño si es alguien a quien queremos. Hemos visto su parte buena, y es muy buena. Conocemos sus heridas de la infancia, que no son pocas. Entendemos su dolor y empatizamos con él. Amamos su parte buena y deseamos con todas nuestras fuerzas que esa sea la totalidad de su ser, pero no lo es. Por mucho que intentamos justificar su comportamiento, siempre nos damos contra un muro. El muro de la cruda realidad: sus actos nos dicen que no es una buena persona. Pero, aun así, ignoramos la intuición que nos grita la verdad para poder seguir aferrándonos a esa pequeña porción de ellos que tanto nos gusta y con la que nos conquistaron.

¿Cómo vamos a llamar «psicópata» o «narcisista» a la persona que nos ha criado? ¿Cómo vamos a ponerle ese nombre al amor de nuestra vida? ¿O a un compañero de trabajo que no ha cometido ningún delito? Suena mejor decir que «es tóxico», «está mal de la cabeza», «es una mala persona», etc., pero la realidad es que, en muchas ocasiones, se trata de eso que tanto nos cuesta afirmar en voz alta.

Una buena persona rodeada de las personas equivocadas sentirá que es «el problema». Sin embargo, un narcisista, esté donde esté, siempre será la persona equivocada.

A lo largo del libro, iré intercalando casos reales de personas a las que he acompañado, pero debes saber que todos los datos de personas y situaciones que podrían dar lugar a ser identificativos han sido alterados con el fin de preservar su anonimato.

PRIMERA PARTE

¿CÓMO SON LAS PERSONAS NARCISISTAS? APRENDE A DETECTARLAS

¿QUIÉN ES EL NARCISISTA?

Cuando alguien es un desalmado,
no hay persona que pueda construirle un alma.

LYDIA CACHO

Lo primero y más importante que debemos entender es que el narcisista es una persona real que muy probablemente nos encontraremos en algún momento de nuestra vida. No son solo los personajes de películas de suspense o asesinos en serie. No. Son personas como tú y como yo. Por eso, voy más allá: quizá no solo te los cruzarás, sino que igual hasta te vinculas con ellos, y no de cualquier manera, porque los vínculos con estas personas son muy «especiales». Digamos que no pasan desapercibidos para aquellos que tienen la mala suerte de tenerlos cerca.

Atraen. Atraen mucho, pero solo a quienes les interesa atraer. Son personas con una gran capacidad para convertirse en lo que queremos ver en ellos. En aquello que necesitamos tener al lado en ese preciso momento de nuestra vida, y si es vulnerable mejor, porque el dolor nos genera la necesidad de ser acogidos y sostenidos por otra persona, papel que sabrán representar a la perfección y les permitirá entrar de pleno en nuestro corazón. Esto significa que cuando esté contigo será tu alma gemela, pero, cuando esté con otra persona, será la de ella. Un psicópata narcisista es el alma gemela de nadie.

¿Sabes lo que es una mantis orquídea? Yo te lo cuento. La mantis orquídea es una preciosa mantis de color rosa y blanco cuyas patitas parecen pétalos de flores, específicamente de orquídea, de ahí su nombre. Si

permanecen estáticas, son muy similares, por no decir idénticas, a una flor. Lo que ocurre es que esta bella apariencia en realidad es un disfraz elaborado a conciencia para atraer a sus presas, las cuales serán incapaces de distinguirlas de una flor real. Es más, hay estudios que indican que son incluso más eficaces que las verdaderas flores a la hora de atraer a los animales polinizadores. Increíble, ¿verdad? Bien, pues con estas personas sucede algo parecido: nos atrapan porque voluntariamente se convierten en aquello que queremos o incluso necesitamos encontrar. Por eso veo muy acertado llamarlos «depredadores».

Estos depredadores comparten muchos rasgos en común: ausencia de empatía, deseo de poder y control sobre los demás, tendencia a la dominancia, una maravillosa imagen de cara a la galería, grandes aptitudes para manipular, falta de remordimientos, etc., y los entenderemos en profundidad más adelante, pero, antes de nada, algo que debemos tener en mente es que, como todo el mundo, están sujetos a su propia personalidad e historia de vida, por lo que no son todos exactamente iguales. Como nos sucede a los demás, vaya.

Cuando esté contigo, será tu alma gemela, pero cuando esté con otra persona, será la de ella. Un psicópata narcisista es el alma gemela de nadie.

La naturaleza no ha hecho un «copia y pega» con ellos (ni con nadie), pero, como con todas las personalidades, a grandes rasgos, pueden categorizarse (meterse en cajitas que más o menos los definan a todos). Esto implica que habrá diferencias entre ellos que harán que no siempre cumplan cada uno de los «requisitos» para ser «psicópatas o narcisistas al cien por cien», pero esto no quiere decir que no lo sean. Significa que hay variaciones entre ellos porque, además de su condición, tienen una determinada carga genética que interactúa con su entorno e historia vital de forma única e irrepetible. Es decir, que lo que les viene predeterminado por su genética está mezclándose con su contexto y sus vivencias convirtiéndolos en seres humanos únicos e irrepetibles.

Esto nos sucede a todos, evidentemente, pero aquí es importante especificarlo para que nadie se obceque en que el otro cumpla todos los requisitos punto por punto. Incluso en los manuales de diagnóstico que empleamos los psicólogos y los psiquiatras se dice que el sujeto no tiene por qué cumplir a rajatabla siempre los criterios que tiene un trastorno porque, en lo que respecta a la personalidad, no hay solo blancos y negros. De hecho, esos son una minoría. La mayoría forman parte de una inmensa gama de grises.

Ahora te voy a poner un ejemplo de un caso negro y extremo, de esos que forman parte de la minoría, pero que nos demuestran que, hasta en los peores y más oscuros, hay excepciones. Siempre se ha afirmado que los psicópatas no tienen ningún tipo de empatía con los animales y que, incluso, tienden a dañarlos y a convertirlos en sus primeras víctimas, sobre todo los que acaban siendo asesinos. Bien, pues en 1995, José Roberto Morales y Alcira Susana Calvito descuartizaron en treinta y tres trozos a su víctima, Andrés Crespo Arias. A las autoridades no les cabía ninguna duda de lo que habían hecho, pero, por mucho que buscaban e interrogaban a los testigos, no conseguían localizar los restos de la víctima, y los presuntos criminales no colaboraban.

Afortunadamente, el inspector a cargo del caso se percató de un dato muy interesante: Alcira Susana, la acusada, tenía devoción por los animales, especialmente por sus dos perros. Por ello, tras la negativa de Alcira a ser interrogada y confesar, le hizo creer que tenían la teoría de que ella y su

pareja habían alimentado a sus perros con los restos de la víctima y que, por ese motivo, se iba a solicitar una orden judicial para intervenirlos quirúrgicamente, con el fin de determinar si habían ingerido restos humanos, y después sacrificarlos. Alcira pasó de aparentar frialdad e impasividad a estar muy preocupada por sus mascotas y enfadada con el inspector. Y así, desesperada por que no acabasen con la vida de sus animales, acabó confesando el asesinato, el descuartizamiento e incluso el lugar donde habían enterrado a Andrés Crespo. Todo por salvar la vida de sus perros. Pero ¿no era que los psicópatas no tenían ningún tipo de empatía con los animales y, además, tendían a dañarlos? ¿Por qué, entonces, esta mujer cambió su libertad por la vida de sus mascotas?

Este ejemplo es para que veas hasta qué punto existen diferencias entre las personas y la imposibilidad de encajar cien por cien en una descripción, incluso en casos tan extremos como este. Por ese motivo no debemos obsesionarnos con que las descripciones de los libros coincidan completamente con la persona que tenemos en mente. Consiste en comprender el concepto de forma global y valorar, sobre todo, nuestra experiencia con ellos. Aun así, cabe destacar que la intención de poner nombre a estas personas es identificarlas para protegernos de ellas, pero en ningún caso para realizar un diagnóstico. Esto queda únicamente en manos de los profesionales.

Pese al ejemplo que acabas de leer, como hemos mencionado anteriormente, la mayoría no son criminales, sino que están integrados en nuestra sociedad y gozan de una buenísima imagen social. «Es que de puertas para fuera aparentaba ser la mejor persona del mundo», escucho con frecuencia. Y sí, es que parte de su personalidad se basa en mantener una buena fachada que les cubra las espaldas para que, cuando alguien trate de destapar quiénes son en realidad, esa persona quede como un loco o una loca. Además, esta bonita imagen que proyectan es la que les permite entrar en vidas ajenas para ir «absorbiéndolas» desde dentro.

Podríamos decir que el narcisismo y la psicopatía son un espectro que acoge distintos perfiles y admite diversos grados de gravedad que, pese a ser aparentemente diferentes entre sí, comparten un importante rasgo

predominante en común: la ausencia de empatía emocional y el sentimiento de superioridad frente a los demás.

En este libro hablaremos del perfil más integrado en la sociedad, el de esa persona en la que conviven la psicopatía (maldad) y el narcisismo (sentimiento de grandiosidad) juntos.

Será trabajo por tu parte, que me lees, comprender que hay muchas tonalidades de grises y que es imposible hacer una descripción exacta que describa al cien por cien a todas las personas que encajen en este espectro, más que nada porque, como el resto del mundo, todas tienen una historia detrás que las hace ser diferentes entre sí.

Aun así, te sorprenderás al ver lo mucho que se parecen y lo curioso que es que yo te hable de un perfil que encaja casi a la perfección con alguien que tú conoces, pero de quien yo, evidentemente, no tengo ni idea. Al final, aunque sean diferentes entre sí, todos siguen más o menos los mismos patrones. Por este motivo, cuando tienes la mala suerte de conocer bien a uno, sientes que ya los conoces a todos.

Si este es tu caso, lo que vas a leer en este libro puede causarte un gran impacto. Es normal, pero, por favor, léelo a tu ritmo y escuchando cómo responde tu cuerpo. Es posible que a veces te sientas abrumado/a y necesites tomarte un descanso. Hazlo y para de leer. Si sientes que te sobrepasa, puedes dejar el libro para más adelante y retomarlo cuando te sientas preparado. Este libro y yo no nos vamos a mover de aquí, puedes volver cuando quieras. No hay prisa.

En la última parte del libro vas a encontrar herramientas que pueden ayudarte a superar esta situación, pero si sientes que no es suficiente, cosa que puede suceder y es totalmente normal, ya que son situaciones muy traumáticas, pide ayuda a las personas que te quieren y también a un profesional. Por favor. ♡

¿CÓMO ES UN NARCISISTA?

El camaleón puede adoptar varias docenas de tonalidades, de acuerdo con las necesidades de su supervivencia. El propósito es camuflarse, pasar desapercibido, confundiéndose con el lugar en el que está. Esta es la otra buena metáfora para el psicópata.

VICENTE GARRIDO

Un narcisista carece de empatía, es una persona que no se ve afectada por el dolor que causa a los demás como lo hacemos el resto, pero puede llegar a fingir que sí para pasar desapercibida. Repite, una y otra vez, los errores que supuestamente lamentaba haber cometido porque, como cuando los llevó a cabo no sufrió por hacer sufrir al otro, el suceso no le dejó la huella del aprendizaje. Para que podamos aprender de una experiencia, esta tiene que habernos dejado una huella de tipo emocional, de manera que, si la persona no siente nada desagradable al llevarla a cabo, no recordará sus actos con dolor y no habrá nada que le «aconseje» no volver a realizarla.

Entonces ¿no sufren nunca? Más o menos. Sí sufren, pero por lo que, directa o indirectamente, les afecta a ellos. Los narcisistas quieren sentir dominancia y poder porque disfrutan con la sensación de control, y para eso serpentean como sea necesario. ¿Esto implica que, conscientemente, estén siempre pensando «voy a actuar así para conseguir X»? No necesariamente.

Es, «sencillamente», su *modus operandi* de interactuar. De la misma manera en que tú no sueles pensar en cada paso que das y la mayoría los haces de forma automática, ellos también, solo que bajo unos parámetros un tanto diferentes a los tuyos.

Cuentan con una gran capacidad para manipular y adaptarse al entorno para conseguir lo que quieren y, por esto, suelen ser personas con un encanto superficial, seductoras e inteligentes, pero con una inteligencia que se manifiesta en forma de astucia y picardía más que en conocimiento. Esta astucia les permite hacer creer a los demás que saben más de lo que realmente saben. Por este motivo es habitual que mientan para exacerbarse, se atribuyan méritos que no tienen y hablen sobre temas de los que, realmente, no tienen ni idea. Puede que las primeras frases que digan sobre estos temas parezcan tener sentido porque estén repitiendo lo que han escuchado de otras personas que sí sabían de lo que hablaban, pero, más allá de ese inicio, el discurso se les queda vacío, repetitivo e incongruente.

Sin embargo, como no suelen sentir vergüenza, irse por las ramas hablando de un tema que desconocen no es algo que les dé mucho apuro. Los más astutos, al estar frente a un experto en la materia, se callarán para no quedar claramente retratados, pero los más necios serán capaces de seguir adelante con su actuación. Me viene a la cabeza la historia de un paciente que nos contaba que su padre llevaba toda la vida alardeando falsamente de ser médico, cuando en una reunión con otros padres de la escuela coincidió con un hombre que sí lo era y, en lugar de optar por la opción más inteligente, que era la de callarse, eligió fardar de sus (nulos) conocimientos sobre medicina e incluso acusar al otro pobre hombre de ser un farsante por no haber estudiado Medicina en una buena universidad. Una desfachatez sin límites.

Aunque sean camaleónicos y tengan un gran talento para manipular, su fachada es una farsa y es imposible mantenerla impoluta de errores. Es probable que, en algún momento, peguen un coletazo, es decir, lleven a cabo una conducta que los delate. Un acto que hará que alguien se cuestione toda su maravillosa apariencia. Digamos que, sin querer, asoman la patita y hacen levantar sospechas. Se les ve el plumero. Esto suele suceder porque se confían demasiado, no son cautos. Se vienen arriba y, por un exceso de

autoconfianza y una exagerada sensación de impunidad, llegan a creer que hagan lo que hagan nadie se dará cuenta, y no es así. Afortunadamente.

Ausencia de empatía emocional

No experimentan en su cuerpo las emociones del otro, por lo que les es muy difícil conectar a nivel emocional con el resto de las personas. Esto implica que tampoco sienten culpa o pena por aquellos a quienes hacen daño en la mayoría de las ocasiones, por eso son capaces de dormir tranquilos tras haber actuado de formas que a cualquier otra persona le quitarían el sueño.

Esto puede manifestarse de maneras muy sutiles. No van por la vida diciendo: «Me da igual haberte hecho daño, no me afecta absolutamente nada», porque lo que pretenden es integrarse y, si dijeran esto, conseguirían lo contrario, pero podemos observar esa insensibilidad en su capacidad de herir sin remordimientos, incluso repitiendo una y otra vez la conducta que tanto daño generó. Si les preguntásemos: «¿Por qué has vuelto a hacerlo si sabes que me hizo muchísimo daño?», la respuesta real, que no la que nos darían, sería: «Porque a mí no me duele y me importa más el beneficio que obtengo yo».

Como consecuencia, no piden disculpas reales por el daño que causan, aunque sí lo pueden hacer para quedar bien. Si piden perdón, basta con fijarse en sus actos previos y posteriores a la disculpa para ver que contradicen ese supuesto arrepentimiento.

Empatía cognitiva

Pese a no tener empatía emocional, es frecuente ver que saben cómo responder ante ciertas situaciones de carácter emocional. Digamos que saben «hacer el papelón» y esto suele desconcertar, porque, si no sienten, ¿cómo pueden fingir que sí y hacerlo tan bien?

Esto se debe a que cuentan con lo que llamamos «empatía cognitiva», que es la capacidad para identificar lo que el otro piensa, siente y necesita y así poder responder adecuadamente a ello. Sería algo así como: «No siento lo que tú sientes cuando te veo sufrir o ser muy feliz, pero sí sé lo que esperas recibir de mí cuando me lo haces saber».

No sienten lo que siente el otro, pero sí pueden leerlo. Es como si te entendiesen con el cerebro, pero no con el alma.

Impulsividad

En su caso, la impulsividad no proviene de su falta de autorregulación, sino de querer obtener lo que desean de forma inmediata. Suelen tener dificultades para demorar la recompensa porque son personas caprichosas que pretenden conseguir todo lo que quieren con facilidad, sin tener en consideración a los demás y sin sopesar las consecuencias que sus conductas pueden tener.

En ellos son frecuentes las reacciones imprevisibles, aunque estas supongan decisiones determinantes con graves consecuencias vitales, como puede ser abandonar a su pareja, irse de casa, dejar un trabajo, robar o agredir a alguien. Sus vidas pueden cambiar, perfectamente, por un arrebato del momento.

Manipulación

Su forma de relacionarse con otros es mediante la manipulación constante, no se trata solo de una técnica que utilizan en determinadas circunstancias por necesidad. Se trata de su forma de vida, de su manera de actuar para conseguir que los demás estén donde ellos quieren que estén, pero también para tener la sensación de «salir ganando», aunque sea totalmente innecesario. Una vez más, es otra forma de control.

Una confrontación con ellos puede verse así:

1. Te miento.
2. Me pillas.
3. Te lo niego a muerte.
4. No me crees.
5. Te hago sentir que estás loco/a.
6. Insistes.
7. No me queda más remedio que admitirte que efectivamente me has pillado, PERO tengo excusas que justifican mi conducta, y es que resulta que yo he actuado así por tu culpa.
8. Hago que acabes pidiendo perdón por un error que cometí yo.
9. Conclusión: soy la víctima.

Además, son expertos en detectar los puntos de dolor de sus víctimas para después saber dónde golpear para dañarlas, o bien para dar pena de la manera exacta en la que saben que la víctima va a conectar con ellos. Los más manipuladores representarán el papel teatral necesario para manipular al otro, y para poder hacerlo bien necesitan conocerlo a fondo. Por eso, en un inicio, estudian en profundidad a la persona.

Mentiras

Mienten para tener el control de lo que piensan los demás acerca de ellos y así asegurar la imagen que quieren mantener de cara a la galería, pero también por placer. Por el mero placer de sentir el poder de controlar la información y la imagen que se tiene de ellos. Además, esto no les supone un esfuerzo porque les sale de forma natural. Como decía antes, es su *modus operandi*.

Mienten sobre mentiras, tapan engaños con más engaños y acaban montándose historias totalmente inverosímiles, pero que relatan con tanta convicción y labia que consiguen que los demás se las crean, pese a ser

imposibles de creer. Esto hace que, cuando las víctimas de sus engaños relatan a los demás las tremendas historietas que los psicópatas les han contado a ellas para dar explicación a alguna de sus «hazañas», se sientan estúpidas y digan algo así como: «Sé que contado por mí suena rarísimo y que no tiene ningún sentido, pero si te lo explica él lo entiendes todo».

Hay que tener presente que los narcisistas también cuentan con la ventaja de que el resto de las personas no mienten de esa forma, no construyen historias exageradas para cubrir otras mentiras y, como es normal, no conciben que haya gente que sí porque montarse semejantes películas es algo que no suele entrar en la cabeza de nadie. Se nos hace más lógico pensar: «Si me lo dice será porque es verdad, ¿por qué iba a montarse semejante historia si no?». Tendemos a escoger la opción más sencilla y menos retorcida porque es con la que actuaríamos nosotros.

Ausencia de ética

A causa de su insuficiente (en los peores casos, inexistente) sentido de la ética, moral y principios básicos, las personas de su entorno se sorprenden con frecuencia viéndose obligadas a explicarles conceptos tan sencillos como el respeto, la empatía, la sinceridad, la honestidad, la fidelidad, la lealtad o, simplemente, la benevolencia. Son términos con los que no conectan de ninguna forma y, aunque intenten fingir que sí, cometen actos que delatan claramente que no. No sería de extrañar verlos dándoselas de abanderados de la fidelidad y la sinceridad en las relaciones de pareja y, a la vez, engañando constantemente a la suya. De hecho, esto es bastante habitual en ellos.

Camaleonismo

Con la intención de entrar por todo lo alto en la vida de la víctima y generar admiración, evitando a toda costa percibirse como un peligro, los más manipuladores se convierten en aquello que quiere y añora la persona a la que han escogido depredar. Digamos que cambian su forma para convertirse en la pieza de puzle que encaja con la víctima en ese momento.

En la primera etapa, o hasta que sienta que es necesario para así obtener algún beneficio, serán exactamente lo que la víctima quiere que sea. Serán incluso aquello que ni siquiera ella sabe que necesita y cubrirán necesidades que ni ella es consciente de que tiene, pero que ellos sabrán detectar.

Esto supone que, en función de la persona a la que tengan delante, se transformarán en lo que esa persona desea ver en ellos. Incluyendo ideología política, gustos, forma de vestir, aficiones, temas de conversación… Por eso se dice que son camaleónicos, porque veremos distintas versiones de ellos en función del entorno en el que se encuentran. Puede parecer que se adaptan a cualquier lugar y caen bien a todo el mundo, pero no es cuestión de adaptación o don de gentes, sino de camaleonismo.

Encanto superficial

Son personas carismáticas que suelen tener una buena imagen social fruto de un gran esfuerzo constante por mantenerla mediante manipulación, mentiras, camaleonismo, etc.

Disponen de la capacidad de causar una muy buena impresión en los demás porque se expresan con encanto, cuentan historias que les hacen quedar bien y son personas aparentemente divertidas.

Es frecuente que de primeras resulten muy interesantes y atractivas, también gracias a su capacidad de mimetizarse con la persona que tienen delante, pero, por un motivo o por otro, llega un momento en el que se les ve el plumero porque esa imagen no es real, y, como diría Vicente Garrido, reconocido psicólogo y criminólogo que ha dedicado toda su vida al análisis de estos perfiles, «los psicópatas se saben la teoría de la vida, pero, cuando

han de demostrar la práctica, su profunda insensibilidad emocional les hace fracasar».

El momento en el que dan un coletazo que los delata genera una gran confusión en su entorno más cercano porque ese gesto suele ser todo lo contrario a lo que esperaban de esa persona. Aquí es cuando saltan las alarmas por primera vez, pero, por desgracia, al no tratarse de algo gravísimo y ser una «minucia» en comparación con el encanto y magnificencia de su ser, se pone en una balanza y se elige «todo lo bueno» que tiene esa persona porque, hasta la fecha, parece compensar casi cualquier cosa.

Sentimiento de inmunidad

El narcisista cuenta con un incomprensible sentido de inmunidad, como, si hiciera lo que hiciese, sus actos no fuesen a tener consecuencias. Se sienten por encima de la ley, de la moral y del resto de las personas, motivo por el cual en algún momento acaban cometiendo actos estúpidos que los llevan a generar dudas a los demás de la versión que han contado de sí mismos o, incluso, a ser descubiertos.

Narcisismo

Consideran que, por el mero hecho de ser ellos y existir, están por encima del resto y merecen recibir un trato especial («¿Tú no sabes quién soy yo?», cuando realmente no son nadie importante). Esto hace que no ofrezcan nada, pero, sin embargo, esperan recibirlo todo de los demás. Adoptan una actitud dominante con las personas de su entorno, tratándolas como inferiores y desvalorizándolas para poder seguir ocupando el pedestal en el que ellos mismos se han colocado sin ostentar mérito alguno. Esto no

siempre se hace de forma descarada, y menos en un principio, ya que, si actuasen así de primeras, nadie los tendría en un pedestal.

Se muestran como personas seguras de sí mismas, que saben lo que hacen, resolutivas y en las que se puede confiar cualquier problema para que lo solucionen. Consiguen que los demás los idealicen y los consideren un referente para todo, y hasta llegan a generar en su gente más cercana la sensación de no poder vivir sin ellos.

Esta necesidad de ser idolatrados los lleva a ser personas muy envidiosas que difaman a cualquiera para ensuciar su imagen y así preservar la suya. Consideran que estarán mejor posicionados si los demás están por debajo de ellos. Digamos que, cuando no pueden controlar a alguien (o sus logros y crecimiento), tratan de controlar la forma en la que las otras personas lo ven. Es decir: si no puedo convertirte en un fracasado porque tu éxito es evidente, me inventaré lo que sea necesario para que los otros piensen que eres un farsante.

Su narcisismo puede verse de las siguientes maneras:

- Establecen una dinámica de poder en la que se relacionan con los demás ignorando sus derechos como seres humanos, gustos, opiniones e incluso su dignidad. Esto lo hacen, por ejemplo, pisando a quien haga falta para llegar a sus metas, tratando sin piedad a personas que, supuestamente, deberían amar (hijos, pareja, amigos, etc.).

Cuando una mala persona no pueda controlarte, tratará de controlar la forma en la que los demás te ven.

- Rebajan a los demás y desprestigian sus logros. Aquí es donde entran con las campañas de difamación inventándose rumores o intentando hacer ver los éxitos de los otros como fruto de la suerte o de un fraude. Intentan asociar los logros del resto a lo que sea, menos a que se los merecen por su duro trabajo. Curiosamente, son ellos los que suelen ganarse las medallas a base de mentiras y estafas.
- Son personas muy envidiosas, pero serán los primeros en decir que son los demás quienes los envidian a ellos, incluso llegan a culpar de sus fracasos a los celos que les tiene el resto.
- Fuerzan directa o indirectamente a los otros a tratarlos con esa prioridad que ellos sienten que merecen por el mero hecho de «ser ellos». Exigen un trato especial y, cuando no lo reciben, se ofenden y atacan despiadadamente. Esto puede verse con facilidad al observar cómo tratan a camareros, taxistas o a cualquier otro trabajador que esté ofreciendo un servicio de cara al público.
- No piden permiso y exigen cosas fuera de lugar que a nosotros nos parecerían «demasiado» y nos daría apuro pedirlas. Aparentemente, tienen mucho morro. Para ellos, «quien no llora no mama», no suelen tener vergüenza y, además, creen merecer todo lo que exigen, por lo que pueden llegar a ser muy prepotentes y demandantes.
- No establecen relaciones recíprocas con los demás, sino que acostumbran a aprovecharse de ellos. Buscan relacionarse con personas de las cuales puedan obtener un beneficio. Casualmente, en su entorno hay muchas personas con dinero, poder, influencia, contactos…
- No tienen en cuenta las necesidades del otro, lo cual se ve porque, pese a aparentar ser detallistas, «olvidan» eventos especiales, no están en momentos de crisis, abandonan a las personas cuando los necesitan, no muestran interés real… Una vez más, sus actos los delatan.
- Pueden llegar a robar por creer que merecen ese objeto más que la otra persona, como forma de venganza o por envidia, para que el otro no lo tenga.

- Para ellos, su imagen pública es muy importante, por lo que reaccionarán de forma violenta ante cualquier persona o situación que la ponga en riesgo.

Suspicacia y paranoia

Mantienen una actitud de desconfianza crónica hacia los demás, sintiéndose amenazados por ellos de forma constante y atribuyendo maldad a sus intenciones. Esto sería el ejemplo perfecto de «cree el ladrón que todos son de su misma condición».

Interpretan cualquier mínimo gesto insignificante por parte del otro como un motivo para atacar, por ese motivo no son leales a nadie. En cualquier momento, la persona que se suponía que era su aliada o un ser querido puede convertirse en su peor enemigo y no dudarán ni un segundo de que sus acciones son derivadas de la maldad. En la víctima esto también genera mucha confusión, ya que se consideraba «vip» en la vida del psicópata, algo así como «intocable», pero se da cuenta de que no lo es y siente un gran desconcierto.

No hay vínculo que pase por encima de su concepción de los demás, ya que entendemos el mundo desde nuestros esquemas mentales, y los suyos son estos.

Suelen tener integradas las siguientes creencias (Piñuel, 2013):

- Como he sido tratado injustamente, tengo derecho a conseguir por cualquier medio lo que creo que me corresponde.
- Si quiero algo, puedo hacer todo lo necesario para conseguirlo.
- Me golpearán a mí si no golpeo yo antes.
- La fuerza o la astucia son los únicos medios para conseguir l7as cosas.
- Mentir y hacer trampas es válido porque el fin justifica los medios.
- Si una persona no es lo suficientemente astuta como para defenderse y, por ende, yo me aprovecho de ella, es su problema, no el mío.

Quien no corre vuela.

Conflictividad

Como se sienten atacados con facilidad porque interpretan cualquier gesto por parte del otro como una amenaza, tienden a las confrontaciones. Esto también se debe a que disfrutan generando situaciones tensas porque las aprovechan para sacar toda la artillería pesada que llevan dentro. Digamos que, en parte, se convierten en momentos ideales para desahogarse y mostrar su «verdadero yo».

Astucia, sinvergonzonería e interés

Su inteligencia se manifiesta, sobre todo, en forma de astucia. Saben cómo moverse por el mundo para ir obteniendo beneficio de las situaciones y personas con las que se van topando. No tienen ningún reparo en sacar provecho de los demás.

En el trabajo, simulan ser grandes e impecables trabajadores, pero la realidad es que suelen apropiarse de ideas y proyectos ajenos para presentarlos como propios y así llevarse las máximas medallas posibles bajo la ley del mínimo esfuerzo. Y lo curioso es que suele salirles bien, aunque siempre tienen a personas «por debajo» que saben que están «recogiendo un premio» por un trabajo que no han realizado ellos y se preguntan, indignadas, cómo puede ser que hayan llegado tan lejos a base de engaños y de aprovecharse del trabajo de los demás.

Aquellos con poder e influencia les generan especial interés por el beneficio que pueden obtener de relacionarse con ellos, pero no se conforman simplemente con ser alguien cercano, sino que buscan ir más allá y ser apadrinados por estas personas, ofreciéndose a hacer cualquier cosa para acercarse a ellos. Recordemos que no son cien por cien leales a

nadie, ni siquiera a la persona que los ayudó a estar hasta donde están, por lo que, si surge la oportunidad de destronarla, lo harán, y, si para ello deben recurrir a alguna argucia, no dudarán en hacerlo.

Sin sentido de la responsabilidad

Depositan la culpa de todo lo que sucede en el otro y no reconocen sus errores (a no ser que esto les reporte algún beneficio o se vean entre la espada y la pared); son capaces de manipular a una persona para hacerle creer que es la responsable de un fallo que ellos mismos han cometido y son conscientes de ello. Si no pueden trasladar la culpa a otra persona, racionalizarán su propio comportamiento y encontrarán una excusa perfecta que justifique sus acciones. Además, tras herir gravemente a alguien, se tomarán la libertad de actuar como si nada hubiese pasado porque, como para ellos sus actos no vienen acompañados de una gran carga emocional, pueden pasar página con facilidad.

Adictos a la sensación de poder y de control

La mayor parte de sus conductas van orientadas a sentir dominancia sobre los demás y esto lo buscan de muchas formas, siendo las más habituales estas: a través del dinero, el reconocimiento, el control de las personas de su entorno, su estatus social o su posición laboral.

Cuando nos preguntemos cuál es la intención real tras sus acciones, veremos que muchas veces es la obtención de una sensación de poder y control, mientras que otras es la obtención de un beneficio; pero difícilmente encontraremos algo que se acerque al altruismo.

Búsqueda de sensaciones y conductas de riesgo

Tienden a realizar actividades que supongan una descarga brusca de adrenalina y estas suelen implicar saltarse la ley o tener conductas de riesgo.

Por este motivo es habitual que a lo largo de sus vivencias encontremos consumo de drogas, conductas sexuales promiscuas y sin protección, desenfreno, excesos con el alcohol, dobles vidas (varias parejas o incluso familias a la vez), engaños, fraudes y estafas, conducción temeraria, relaciones sexuales con prácticas de sadismo, conductas disruptivas, deportes de riesgo, etc. Dependiendo de la gravedad del caso, estas serán más leves o graves.

Necesitan emociones más fuertes que el resto de las personas porque viven en algo así como una «anestesia emocional» constante. Para ellos, ese subidón adrenalínico es lo más cercano a la felicidad.

Intolerancia a la frustración

No llevan nada bien que no se cumplan sus deseos o expectativas. Esto les hace tener conductas agresivas, impulsivas, impertinentes y desafiantes cuando no se satisfacen sus necesidades. Es aquí donde solemos ver las primeras veces en las que su «verdadero yo» asoma la patita.

Toleran tan mal la frustración que, en ocasiones, la rabia los sobrepasa y terminan llevando a cabo conductas que los delatan. Digamos que la ira los domina hasta el punto de conseguir que se olviden de mantener su impecable imagen de cara a la galería y actúen de una forma totalmente contraria a lo que tanto se esfuerzan en aparentar.

Parasitismo

Es frecuente que vivan de los recursos de los demás y que lleguen a entablar relaciones para obtener todo lo posible de esas personas. También es habitual que, una vez absorbido todo lo que podían absorber de alguien, lo abandonen en busca de otra presa de la que sí puedan seguir obteniendo lo que desean. Cuando el narcisista es quien tiene el poder económico, cosa que por su manera de ser también es algo frecuente, lo usa como forma de control.

Esto dependerá de su momento vital y también de sus prioridades, ya que algunos preferirán vivir de otras personas toda la vida o, al menos, hasta que puedan dejar de hacerlo, mientras que otros lucharán más por ocupar un puesto que les dé el poder de controlar con hilos invisibles a la gente que los rodea.

IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN

Por favor, vean al animal que hay dentro de él:
no vean a la persona socialmente aceptable,
esa imagen que sabe crear de puertas afuera.

VÍCTIMA DE NORMAN RUSSELL

Son excelentes manipuladores porque necesitan esta capacidad de persuasión para conseguir lo que desean, lo cual es su principal objetivo en la vida, cueste lo que cueste y por encima de quien haga falta. Es por eso por lo que, como la necesidad les aprieta, desarrollan numerosas y efectivas técnicas para llevarlo a cabo.

Inculcación silenciosa

En lugar de imponer su forma de pensar directamente a la otra persona, que también pueden hacerlo, tienen por costumbre llevar a cabo un cuidadoso trabajo de manipulación con el que conseguirán que la víctima piense y haga lo que ellos quieren, pero creyendo firmemente que es algo que surge de ella misma y no de un adoctrinamiento lento e insidioso por parte del depredador. Esto les hará sentir poder y control sobre la otra persona.

Intentarán que la víctima piense y haga lo que ellos desean también con la intención de manipular la forma en la que la víctima percibe su entorno para así poder aislarla, haciendo que desconfíe de todo aquel que pueda parecerles una amenaza. Los más manipuladores pueden hacerlo con frases como «he escuchado a tu amiga hablar mal de ti», «en tu trabajo no te valoran, deberías dejarlo», «¿no te das cuenta de que tus padres tratan con favoritismo a tu hermana?», etc. Tratan de sembrar la duda en la víctima.

Esto, además de emplearlo para aislarla, también pueden usarlo para conseguir algo que desean, como, por ejemplo, dinero: «Tus padres dejaron dinero a tu hermano, entonces lo justo es que a ti también, que nunca te dan nada», o un cambio de conducta en la víctima: «Van diciendo por ahí que tu forma de vestir es provocativa, no te quería decir nada, pero es que me han llegado unos comentarios…». Poco a poco van insertando en la víctima dudas, inseguridades, nuevos motivos para enfadarse con otras personas, etc., con el fin de conducirla hacia donde ellos quieren que vaya.

Cuando el psicópata narcisista entra en la vida de alguien se puede apreciar un cambio notorio, sobre todo en su relación con los demás. Siempre marcan un antes y un después.

Antes de su llegada, la víctima tiene un entorno determinado, pero, para cuando el depredador ya lleva tiempo con ella, se puede observar que la red de apoyo de la víctima ha disminuido considerablemente y también como ha empeorado su percepción sobre las personas a las que antes apreciaba. Parece que ya no confía en nadie. Ha tenido muchas discusiones con sus amistades. Se ha alejado de seres queridos. Ahora solo consulta las cosas con el manipulador. Su forma de pensar ha cambiado a la que a él le interesa. Sus intereses, su tiempo libre y con quién lo pasa también han cambiado. Parece ser otra persona hecha a medida para ese nuevo integrante de su vida. Y, sin embargo, la víctima creerá que es algo que ha salido de ella, que ha sido una decisión propia. O que, incluso, gracias a él ha abierto los ojos.

Sin embargo, en víctimas que desde el primer día de su vida han convivido con estas personas, ya sea porque son sus padres o parientes muy cercanos, es complicado saber cómo habrían sido sin ellos porque se han desarrollado con estas personas influyendo constantemente en su entorno,

personalidad y percepción del mundo desde el primer minuto de vida. Por eso, desvincularse de ellas supone preguntarse: «¿Quién soy yo sin ti?».

Mirroring

El *mirroring* es la técnica empleada por los psicópatas narcisistas mediante la cual estudian la personalidad, gustos y necesidades de la persona que tienen delante para así agradarle y darle la sensación de que son «almas gemelas». Responde al principio básico de que nos sentimos más atraídos hacia aquellos que se nos parecen.

Por eso, en muchas ocasiones, lo que en un principio parece ser interés e implicación en conocer en profundidad a la otra persona, realmente es el momento en el que están estudiando a quien tienen delante para así detectar sus fortalezas y debilidades. Es como cuando los ladrones de guante blanco estudian un banco o un museo donde planean dar un golpe para así detectar las posibles entradas, salidas de emergencia, obstáculos con los que se van a topar, puntos débiles que deben aprovechar, etc.

Idealización de sí mismos

Los narcisistas tienden a idealizarse a sí mismos para «contagiar» esa imagen a los demás y que estos los vean como seres superiores y mejores de lo que realmente son. Esto funciona, sobre todo, en los primeros contactos con alguien, ya que, si la persona se presenta a los demás como alguien «importante» y mantiene una fachada que más o menos lo respalde, es probable que la vean tal y como se muestra, pero esto, inevitablemente, se derrumbará cuando la conozcan más en profundidad. Tarde o temprano se verá que realmente todo era una farsa.

Por eso, los psicópatas narcisistas acaban provocando en sus víctimas la sensación de que conocieron a alguien maravilloso que resulta que no

existe, como si hubiesen vivido en una mentira desde el primer día. Realmente, y por duro que parezca, así es.

Los psicópatas narcisistas acaban provocando en sus víctimas la sensación de que conocieron a alguien maravilloso que resulta que no existe, como si hubiesen vivido en una mentira desde el primer día. Realmente, y por duro que parezca, así es.

Creación de ilusiones

Este recurso lo emplean para ilusionar a la víctima creándole unas maravillosas pero falsas expectativas de futuro. De esta manera, disminuyen las posibilidades de que esta los abandone por creer que «se va a perder algo muy bueno». Las víctimas viven esperando a que eso tan bueno que se les ha prometido llegue en algún momento y se desesperan porque, por un motivo o por otro, siempre se va aplazando y aplazando hasta que parece que no llegará nunca. Aun así, tienen miedo de tirar la toalla por si, justo después de hacerlo, eso tan bueno por lo que tanto han esperado y luchado llega y ellas no están para disfrutarlo. Así es como juegan con su ilusión y con su esperanza.

Ley del hielo

Mediante esta técnica, el depredador emocional ignora a la víctima como si no la viese, como si esta no existiese. Esta táctica destruye la autoestima de la víctima por hacerla sentir que no vale ni siquiera una mísera palabra. El mensaje que envía alguien que está haciendo la ley del hielo a su víctima es «vales tan poco que no me voy ni a molestar en percatarme de tu existencia» y «puedo ignorarte porque eres tan poco importante que me es posible omitir tu presencia». Es una forma muy cruel de maltrato psicológico.

DARVO

Este término, acuñado por Jennifer Freyd (1997), se trata del acrónimo inglés de *deny, attack and reverse victim and offender*, que en español

significa «negar, atacar e invertir víctima y agresor». Consiste en, como indica su nombre, negar el maltrato, atacar a la víctima cuando esta lo confronta con pruebas y dar la vuelta a la situación de manera que los roles de agresor y víctima se invierten, haciendo que el culpable acabe pareciendo el afectado, y viceversa.

En estas situaciones, la víctima empieza a estar enfadada (con razón) por una conducta del agresor, pero llega un punto en el que, sin saber muy bien cómo, se invierten los roles de víctima y victimario y es ella la que acaba consolándolo a él.

Creación de cómplices

Los depredadores emocionales buscarán crear cómplices en el entorno de la víctima para que estos colaboren, normalmente de forma inconsciente, en sostener el abuso. También es una forma de evitar que las personas más cercanas, que, por ende, son las que antes se darían cuenta del maltrato, sean un problema para ellos. De esta manera, lejos de proteger a la víctima acaban defendiendo y encubriendo al agresor sin querer.

Victimismo

Como grandes manipuladores que son, adoptan el papel de persona afectada para así conseguir la compasión de terceros y perjudicar a la verdadera víctima. Suelen presentarse como víctimas de aquellas situaciones en las que realmente fueron agresores, tienden a tergiversar los papeles de «el bueno» y «el malo» en los relatos. Casualmente, son las víctimas de todas las historias que cuentan.

Presentarse como víctimas ante personas que sí conectan emocionalmente con los demás es como llegar con un cartel que dice: «Me han hecho daño y, por lo tanto, soy del lado de los buenos», y si, además de

ser personas que empatizan y se compadecen del otro, tienen tendencia a ejercer un «rol de salvador», ya son el combo perfecto, porque al cartel le añadiríamos la frase de «y necesito que me ayudes, lo cual te hará sentir útil e importante».

Tienden a despertar en la víctima intensos y profundos sentimientos de pena, culpa y responsabilidad hacia ellos. Como si ella fuese la causante de todos sus males, pero, a la vez, la única con el poder de «salvarlos». Esto, sin querer, hace que la víctima se sienta importante y útil al ver que es imprescindible para alguien y alimenta ese rol de salvadora que lleva dentro.

Es frecuente que la persona afectada tema abandonar al manipulador por no saber qué será de él, ya que le ha hecho creer que sin ella podría llegar incluso a quitarse la vida.

Rol de salvador

Es frecuente que traten de hacer creer a los demás que son los salvadores de aquellos que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad, pero la realidad es que en ningún momento pretenden ayudar, sino más bien detectar a una persona que por el momento que está viviendo es «una presa fácil». Saben perfectamente que, de una persona en un buen momento vital, con un entorno saludable, independencia económica y toda su vida más o menos estructurada, es más complicado aprovecharse.

Esto puede sonar contradictorio al haber dicho antes que buscan a alguien con rol de salvador/a para aprovecharse de su bondad, pero realmente no es incompatible. Depende de la víctima y de su momento vital.

Te explico… Si su «presa» es una persona empática que conecta mucho con el dolor ajeno y tiende a ayudar a todo el mundo, como gran estratega que es, verá más sentido a entrar en su vida haciendo creer que es él quien necesita ayuda, en lugar de ir de salvador cuando en ese momento no hay

nada que salvar porque la víctima no está en situación de vulnerabilidad. La única vulnerabilidad, en este caso, será la bondad de la víctima.

En cambio, si es la víctima la que está en una situación de fragilidad, o bien puede adoptar el rol de salvador/a para convertirse en su héroe y ser imprescindible para ella, o bien conectar con ella a través del dolor y del sentimiento de «yo sí te comprendo, soy como tú y el resto del mundo no nos valora». Todo dependerá de qué entrada considere que puede dar mejores resultados.

Como se puede observar con sus conductas, todo está más pensado de lo que parece. Esto no significa que tengan una pizarrita en sus casas para estructurar todos sus malévolos planes, sino que esta es su forma natural de proceder y de relacionarse. Como decía antes, la manipulación y la estrategia son su *modus operandi* de interacción con los demás, lo hacen de forma casi automática.

Uso del sexo

Es frecuente que las víctimas de los depredadores emocionales digan que las relaciones sexuales con ellos eran muy buenas, y es normal, ya que estos las usan para captar y mantener a su presa. Saben que generarle placer es una forma de asegurarse de que esa persona quiera repetir y, además, son conscientes de que es muy probable que esto acabe implicando sentimientos más allá de únicamente los encuentros físicos.

Por otro lado, el sexo también puede ser una forma de generar dolor a la víctima comparándola con otras personas o devaluándola, haciendo que ella se implique más o trate de «superar» a esas otras personas con las que se las compara. Para ellos, la sexualidad es, una vez más, una forma de control sobre sus víctimas.

Gaslighting

La técnica del *gaslighting* o «luz de gas» consiste en afirmar/negar o tergiversar información con el fin de que la víctima dude de su propia cordura o memoria. Pueden llegar a mentir acerca de un hecho incluso teniendo las pruebas delante, motivo por el cual la víctima llega a desesperarse y a sentir que se está volviendo loca. No es de extrañar que, con el tiempo y tras mucho *gaslighting*, la víctima desconfíe totalmente de sí misma, de su capacidad para interpretar el entorno y de su memoria, y delegue todo en los demás, con frases como «yo es que no me entero de nada», «tengo tan mala memoria», «soy muy despistada», «apúntatelo tú porque yo…», etc.

No se consideran a sí mismas lo suficientemente válidas como para hacerse cargo de lo que les sucede porque no confían en su memoria y su cordura, ya que, al parecer, estas no funcionan correctamente. Por este motivo, acaban delegando todas las decisiones importantes en los demás, especialmente en el psicópata narcisista. Dejan de llevar la contraria por pensar que es seguro que el otro tenga razón porque ellas siempre son las que se equivocan, creen antes a cualquier persona que a sí mismas, dejan de basarse en sus sentidos para interpretar el entorno y responder a él, son fácilmente manipulables, buscan la aprobación constante de los demás porque dentro de sí mismas no consideran que vayan a encontrar la respuesta adecuada, etc.

Esto las convierte en personas más dependientes aún y con más miedo de salir al mundo sin el psicópata narcisista, porque ¿cómo van a estar allí afuera sin él, si ellas por sí mismas no se valen?

Mentira por omisión

Consiste en ocultar de forma voluntaria una parte relevante de la información que podría ser perjudicial para el que cuenta la historia. Suele hacerse bajo la premisa de «no estoy diciendo ninguna mentira, solo omitiendo parte de la verdad, y eso no es mentir».

Desconfiar de ti mismo te ata en corto a los demás.

Romper para reparar

Es frecuente que estos grandes estrategas generen una situación dolorosa e incluso traumática para la víctima para así poder ejercer de salvador y generarle un sentimiento de deuda con él, o bien, únicamente, para quedar como un héroe y de este modo enganchar más a la víctima.

Hoovering

Esta técnica de manipulación tiene el propósito de tener el control sobre la víctima y que esta nunca llegue a desvincularse del todo. Lo hacen apareciendo de repente en la vida de la víctima tras un tiempo sin contacto y manipulándola para convencerla de retomar la relación.

La sensación que esto genera en la persona afectada es la de que no puede rehacer su vida por si el otro vuelve. No descansa, no apaga el móvil, no da nada por finalizado. Está en constante vilo por si el otro decide volver. Digamos que pone su vida en pausa hasta su regreso porque la intermitencia del psicópata le ha demostrado que siempre vuelve.

MÁS ALLÁ DE LO QUE MUESTRAN

Puedo imaginar que siento emociones (y saber qué son),
pero no puedo experimentarlas en realidad.

JACK ABBOT (ASESINO)

Ahora ya conocemos en rasgos generales cómo son y qué técnicas de manipulación suelen emplear para atrapar a sus víctimas, pero nos quedan algunas dudas por resolver…

¿Qué sienten?

Sí sienten emociones agradables como la alegría o desagradables como la rabia, pero normalmente de forma autorreferencial y egocéntrica, es decir, como respuesta a algo que los afecta a ellos y a sus intereses, pero no si lo siente o lo padece otro. Difícilmente se van a alegrar por los éxitos de otras personas, ni tampoco van a sentir rabia o tristeza por sus fracasos. Sentirán estas emociones si son como respuesta a algo que les repercute a ellos. Además, la intensidad de las emociones de estas personas suele ser mucho menor como resultado de su pobre mundo emocional, aunque sean

autorreferenciales. Digamos que viven en una constante anestesia emocional.

Las emociones más pobres en este perfil de personalidad son las asociadas a la vinculación con otros, como son la empatía, la compasión o la alegría compartida. Por ejemplo, si su pareja, tras mucho esfuerzo, consigue el puesto de trabajo que tanto ansiaba, lo primero que el narcisista va a pensar no es en que se alegra por ella, sino en cómo puede afectarle a él ese cambio. Si le interesa que su pareja tenga ese nuevo trabajo para que entre más dinero en casa, se alegrará. Si, por lo contrario, prefería que no lo consiguiese para que así siguiese dependiendo de él, no se alegrará.

Dentro de la pregunta «¿sienten?» siempre hay implícita la de «¿aman?», y la respuesta es que, por lo general, no se llegan a vincular en la profundidad en la que lo hacemos los demás. Cuando tu prioridad eres tú y el interés que tienes hacia la otra persona es el de obtener de ella lo que te interesa, difícilmente va a tratarse de un vínculo profundo.

Es por este motivo por el cual pueden llegar a dañar, abandonar o desentenderse de personas que se supone que deberían ser muy importantes para ellos, pudiendo incluso ser, en los casos más graves, sus propios padres o hijos. «¿Cómo ha podido hacerle eso a su hermano? ¿Cómo pudo robarles dinero a sus padres? ¿Cómo ha podido desentenderse de su hijo de esta forma? ¿Cómo puede haber abandonado a su familia sin más?». Bien, pues porque priman sus deseos y preferencias antes que el bienestar o los derechos de los demás y no les afecta el dolor ajeno como al resto.

Es cierto que ha habido veces en las que hemos conocido a psicópatas (de esos casos extremos que no son de la gama de grises, sino un negro) que han mostrado atisbos de haberse vinculado con otra persona, algo así como si la psicopatía no hubiese terminado de devorar a toda su persona. Por ejemplo, Russell Williams, calificado por el juez Robert F. Scott como «un asesino en serie sadosexual» y que confesó con toda frialdad sus crímenes, al ser detenido, dijo frases como «estoy preocupado porque van a desmontar la nueva casa de mi mujer y ese lugar es su sueño, por eso quiero daros cuanto antes lo que necesitéis para que podáis dejarla en paz» y «estoy sufriendo con lo disgustada que tiene que estar mi mujer ahora mismo, quiero minimizar el impacto en ella». Sin embargo, no debemos

olvidar que, frente a los atroces crímenes que cometió, estas frases son, únicamente, un diminuto atisbo de humanidad.

¿Por qué hacen daño?

Realmente, desde nuestra perspectiva esto va a ser muy difícil de entender. «¿Por qué me trata así, si comportándose bien le iría mucho mejor conmigo? ¿Qué necesidad hay de ser de esta manera?», nos preguntamos. La respuesta está en que su objetivo no es portarse bien con los demás o progresar en sus relaciones, sino cumplir con sus deseos, conseguir aquello que quieren, y eso, muchas veces, supone hacer daño.

Su forma de vincularse acostumbra a ser desde el control y el poder. Cuando aparentemente quieren mucho a alguien, realmente lo que sucede es que ven a esa persona como una posesión muy preciada por el beneficio que obtienen de ella, por el esfuerzo que han hecho para conseguir dominarla o porque la consideran parte de su imagen, como si fuese de su propiedad. Y perderla es enfrentarse a la frustración y al rechazo, emociones que no gestionan nada bien, y, además, un golpe directo a su ego, el cual es frágil y fácil de herir. Recordemos que como narcisistas creen ser merecedores de mucho, por lo que el abandono y el repudio les parecen unas injusticias intolerables hacia ellos.

Hasta ahora, se ha defendido que los actos más dañinos por parte de estos perfiles se deben a su necesidad de compensar un sentimiento de inferioridad asociado a su autoestima. Como si su tendencia a la dominancia fuese para suplir una carencia. Sin embargo, las investigaciones más recientes dirían que esto no debe aplicarse como norma general, ya que es más probable que tengan una autoestima muy elevada, pero, como hemos comentado antes, con una tendencia a interpretar los hechos que suceden a su alrededor como amenazadores cuando no lo son. Es decir, que se tomarán como un ataque hacia su persona cualquier conducta del otro que no acabe de gustarles y saltarán a la defensiva, pero no porque su autoestima sea baja, sino porque es frágil, ya que alguien con la autoestima

baja tiene predisposición a dejarse maltratar y a adoptar un rol sumiso en sus relaciones interpersonales, lo cual no representa la figura del depredador.

Entendiéndolo así, sus explosiones de ira se dan por verse a sí mismos como superiores y no aceptar que, siéndolo, se ignoren sus deseos. Un narcisista conoce perfectamente la diferencia entre el bien y el mal, pero no le influye a la hora de tomar decisiones porque su objetivo es salir beneficiado y tener control y poder sobre otros y, al no contar con la carga emocional con la que cargaría cualquier otra persona al actuar mal, sus decisiones no se ven influenciadas ni por la culpa ni por la compasión ni por ningún sentimiento que pueda disuadirle de hacer daño. Esto los lleva a ser, en la mayor parte de las ocasiones, nocivos para el resto de las personas.

Los seres humanos, generalmente, no actuamos de forma dañina con otras personas porque somos capaces de empatizar con ellas y, además, si lo hacemos, aunque obtengamos un beneficio de ello es muy probable que carguemos con una gran culpa que de ninguna manera compense ese provecho que sacamos en aquel momento.

De hecho, seguro que recuerdas alguna vez en la que has actuado pensando únicamente en ti, con egoísmo o sin reparar en el daño que ibas a causar en el otro y, al verlo, te sentiste tan mal que te prometiste no volver a hacer algo así a nadie nunca más. Conectaste con el dolor de la otra persona, eso te dolió, aprendiste la lección y no volverías a repetirlo ni aunque hacerlo supusiese un beneficio para ti, ¿verdad? Bien, pues imagínate que no hubieses sentido ningún malestar por aquel acto egoísta que cometiste y que únicamente hubieses percibido el beneficio que obtuviste. No encontrarías ningún motivo para no volver a actuar de esa forma. Si todo fue bueno, ¿por qué no repetir? Si únicamente tiene parte buena, no hay parte mala que te disuada de hacerlo, ¿verdad?

Pues eso es lo que sucede con un narcisista: como no siente la carga emocional que todos los seres humanos sentimos al cometer un error, toma decisiones que no están influenciadas por esta. No aprende del daño que hace porque no sufre causándolo, ya que solo piensa en el beneficio que obtendrá como resultado.

¿Qué objetivos tienen?

El objetivo principal de un narcisista se resume en sentir que tiene poder y control sobre los demás y cumplir sus deseos. Los narcisistas se validan a sí mismos en función de lo mucho o poco que dominan a su entorno, por lo que viven buscando una sensación de omnipotencia y se pasan la vida tratando de acercarse a ella mediante la satisfacción de sus necesidades y deseos a toda costa. Conseguir todo lo que quieren y dominar lo que los rodea les hace sentir dioses.

Si en el camino de cumplir con su voluntad es necesario dañar a otras personas, que siempre lo será porque vivimos en sociedad y, cuando el deseo es dominar, está claro que esa acción conlleva hacer daño, los narcisistas no dudarán en seguir por ese camino y mala suerte para quien se les cruce.

LO QUE SABEMOS DE ELLOS

Cuando estamos frente a alguien obsesionado por mantener una imagen fraudulenta de sí mismo para poder ganar favores, cuando el aburrimiento le roe los huesos, cuando lo único que le puede hacer «sentir vivo» es la velocidad temeraria y la irresponsabilidad, […] entonces podemos estar seguros de que estamos ante la mismísima imagen del fracaso del ser humano.

VICENTE GARRIDO

El depredador tiene intacto el razonamiento, piensa de forma adecuada y es consciente de la realidad en la que vive. Lo «único» de lo que carece es de un mundo emocional desarrollado, lo cual no justificaría la crueldad de sus actos, ya que el sujeto sí cuenta con la capacidad de decidir qué hacer y qué no hacer y diferencia perfectamente entre el bien y el mal.

¿Es una enfermedad?

Si por enfermedad mental entendemos que la persona que la padece ha perdido el contacto con el mundo real, no es el caso. La mayor afectación que tienen es que su mundo afectivo es pobre o, en los peores casos, nulo. Su forma de actuar nos puede parecer descabellada, y en muchas ocasiones

lo es, pero este no es el resultado de un cerebro desequilibrado, caótico e irracional, sino de uno con capacidad de planificar, sopesar y decidir. Tampoco comete sus actos desde la inocencia de no saber el daño que están causando, porque de ser así no los repetirían en numerosas ocasiones. Como dijo Robert D. Hare, se trataría de «una conducta moralmente incomprensible, exhibida por una persona aparentemente normal».

Decimos que este se delata por su conducta porque todo lo demás puede fingirlo. Sin embargo, cuando tenga que pensar en cómo actuar, este proceso de reflexión se verá privado de algo importantísimo: la carga emocional que tendría para cualquier otro ser humano. Y, por este motivo, acabará siendo una decisión que solo contemple su beneficio y, por ende, actuará con absoluto egoísmo. Por este motivo, por mucho que finja y por bien que sepa actuar, se acabará delatando.

¿Y por qué explicamos esto cuando la pregunta es si se trata o no de una enfermedad mental? Porque necesitamos comprender que su criterio y su razonamiento están intactos, que, si les preguntas cómo actuarían en determinada situación, responderán lo que esperas que respondan. Porque razonan bien y saben lo que tienen que decir. Porque conocen con qué actos harán daño y con qué actos no. Porque no están enfermos como podría estarlo una persona con esquizofrenia. Saben perfectamente lo que hacen y las consecuencias que ello tendrá, por lo que no se les puede exculpar: pueden elegir. Y esto se ve claramente con la manipulación, ya que, para manipular, es necesario pensar en cómo actuar y hablar para influir en el otro. Esto no es «sin querer», hay una clara intencionalidad detrás.

Es fundamental tener en cuenta que quitar importancia a sus actos bajo el pretexto de que «están enfermos» solo hará empeorar su conducta ya de por sí dañina. Lo último que necesitan es algo más externo a lo que «echarle la culpa» de todos aquellos actos de los que nunca se hacen responsables.

En conclusión, diríamos que su conducta no es, en ningún caso, el resultado de una mente desequilibrada (con alucinaciones, delirios o paranoias), sino todo lo contrario: es el fruto de una racionalización y toma de decisiones previa. Si pensamos que es necesario estar enfermo para actuar así, puede que estemos en lo cierto desde el punto de vista social, ya

que, sin duda, se salen de lo que entendemos como lo que debería ser normal, pero no desde un enfoque psicológico, psiquiátrico o legal.

¿Nacen o se hacen?

El narcisismo y la psicopatía no son rasgos que aparecen de repente y sin previo aviso, sino que, desde niños, estas personas ya empiezan a mostrar ciertas actitudes que avisan de que su personalidad puede estar desarrollándose de forma problemática: desafían a los adultos y son inmunes a las riñas y castigos, roban e intimidan a otros niños, sabotean las victorias de otros compañeros, mienten constantemente, son muy envidiosos y vengativos, se muestran indiferentes ante el dolor de los demás si eso les permite salir ganando, etc.

Robert D. Hare, doctor en Psicología, defendió la teoría de que la personalidad de alguien surge de una complicada y poco conocida interacción entre los factores biológicos y contextuales de la persona. Aseguraba que el papel de los padres en la infancia del niño y las experiencias traumáticas que acontecieran influirían en el desarrollo del trastorno de personalidad y en cómo este se manifiesta, pero porque la persona ya tenía una predisposición genética previa. Es decir, que el contexto de crianza regularía la intensidad y la forma en la que se manifiesta lo que ya había de base en ese individuo.

Actualmente, la teoría es un pelín diferente. Se considera que el contexto tiene un gran peso a la hora de promover o inhibir los rasgos de personalidad. Un buen ambiente, como un hogar en el que se eduque desde la empatía, la humildad y los valores éticos y morales, minimizaría o incluso podría llegar a inhibir la expresión del rasgo de personalidad predispuesto genéticamente, mientras que un contexto incongruente, inestable, conflictivo, desestructurado y en el que se favorece la desigualdad y la competencia entre hermanos u otros iguales potenciará que las personas que tengan esa predisposición acaben manifestándola como conducta.

¿Hay mujeres narcisistas?

Sí, hay mujeres narcisistas y también psicópatas, pero según los estudios son una minoría en comparación con los hombres. Estas investigaciones sugieren que los hombres son más propensos a explotar a los demás y a sentirse merecedores de mayores privilegios que las mujeres. También hallaron que muestran más firmeza y deseo de poder, así como mayor tendencia a ejercer la violencia.

Sin embargo, en esta cuestión no podemos olvidar el factor del aprendizaje social, ya que interiorizamos los roles de género desde una edad muy temprana y crecemos en una sociedad en la que al hombre se le inculca que debe luchar para obtener poder y control, mientras que a la mujer se le pide más sensibilidad y sumisión. Por lo general, el hombre socialmente aceptado es el que muestra fortaleza y supremacía y nunca sus emociones, mientras que a la mujer sí se le permite más una expresión emocional, pero nunca una muestra de dominancia.

Por este motivo, es altamente probable que la gran diferencia de rasgos de personalidad entre hombres y mujeres se deba a la educación en los estereotipos de género, pero también influirán otras tantas variables como las culturales, personales o biológicas.

Violencia de género, maltrato y psicopatía

Muchos de los maltratadores de mujeres son psicópatas narcisistas perfectamente integrados en la sociedad, por lo que no es de extrañar que sean hombres de clase media-alta y encantadores de cara a la galería, pero personas horribles en sus hogares. Y, como hemos comentado anteriormente, su personalidad no se forja únicamente con la educación recibida, el entorno en el que han crecido o la cultura en la que se han desarrollado, sino que también existe un factor genético importante que tener en cuenta.

Por este motivo, la educación en la igualdad y en la no violencia a la mujer, aunque es muy necesaria, solventaría una buena parte de la problemática, pero no toda, porque la cuestión no está únicamente en el sistema patriarcal en el que se cría el agresor, sino que, en muchas ocasiones, se encuentra en la propia e inmodificable personalidad del individuo. Aunque, evidentemente, cuanto más respetuoso e igualitario sea el entorno y más castigadora y determinante sea la justicia con la violencia, menor será el riesgo de que las conductas de estos sujetos sean criminales. Aquí es donde influye la educación: en si finalmente se manifiesta el rasgo o no y en cómo lo hace.

¿El principal problema? Que el sistema judicial contempla la violencia de género como una grave problemática social (lo es), pero no hace lo mismo con la psicopatía. Como comentaba al principio del libro, «psicópata» es un término empleado en criminología y normalmente para casos extremos, pero tristemente ignorado en el área de la salud mental y erráticamente no relacionado con la violencia hacia las mujeres.

La desigualdad de género no explica todos los crímenes a mujeres y, si vemos esta desigualdad como la única y determinante raíz del problema, no llegaremos a comprender la amplia gravedad del asunto. Ignorando un perfil de personalidad que claramente existe y tanto daño hace, estamos contribuyendo a la invisibilización de la existencia de estas personas y contribuyendo a seguir siendo vulnerables a ellas.

Así es como mueren asesinadas las mujeres que habían denunciado previamente, pedido protección y sido amenazadas en numerosas ocasiones: porque no se pensó que el agresor fuese capaz de llegar hasta semejante punto, pero sí lo fue. Porque este no era «solo» un machista, sino que también era un psicópata.

¿Por qué asesinan a sus parejas?

Vicente Garrido defiende que los agresores son dependientes de sus mujeres y que su autoestima, sea alta o baja, es frágil y necesitan tener una

sensación de control sobre ellas para fortalecerla.

Su narcisismo les hace interpretar que son personas muy valiosas e importantes, pero el mundo en general no los ve como tal y, por lo tanto, buscan esa validación en «disponer de» su pareja. Por eso, en los peores casos, son capaces de matarla, pero también de recurrir al suicidio posteriormente porque han acabado con la vida de su posesión más preciada y esto les resulta insoportable, además de ser conocedores de las consecuencias legales que esto les supondrá, claro. Por este motivo es estúpido pensar que un papel, como una orden de alejamiento, va a parar a un hombre que ha agredido físicamente a su pareja en anteriores ocasiones. Si es capaz de golpearla, acosarla y amenazarla, ¿qué nos hace pensar que un documento va a detenerlo? La respuesta es evidente.

Existen ciertas señales que nos indican que la víctima está en peligro y que debemos tomar medidas legales al respecto:

- Tiene un historial de violencia en sus relaciones anteriores.
- Se trata de una persona muy celosa y controladora.
- Ha sido violento con la víctima en el pasado.
- La ha acosado, vigilado o perseguido.
- Es incapaz de aceptar que la relación ha finalizado y está convencido de que será para siempre, aunque la víctima no se muestre predispuesta a ello.
- Implica a familiares y amigos de la víctima en sus intentos para recuperarla.
- La ha amenazado anteriormente con hacerle daño físicamente o a través de terceros.
- Es consumidor de alcohol o drogas y las emplea como excusa para justificar su conducta.
- Tiene fuertes y rápidos cambios de humor; es una persona impulsiva.
- La víctima le tiene miedo y se siente en peligro porque tiene la intuición de que su agresor es capaz de hacerle daño.

Pocas cosas son más importantes que la percepción de peligro de la víctima. Aunque muchas veces aún están cegadas por la creencia de que su

pareja, la persona que las ama pese al maltrato, «no les haría eso», es frecuente que haya «algo» dentro de ellas que les indique que están en peligro. Esa intuición es muy importante.

Algo que nos preguntamos mucho cuando alguien asesina a su pareja y después se quita la vida es: «¿Por qué no lo ha hecho al revés?». Bien, pues esto tiene una «explicación». Los psicópatas narcisistas se validan a sí mismos en la medida en la que pueden poseer y dominar a los demás, en este caso a sus parejas. No se vinculan desde el «te quiero», sino más bien desde el «eres mía». Convierten a su pareja en un objeto de su posesión y por ello buscan dominar la totalidad de sus vidas. Esa sensación les da poder, les hace sentir valiosos. Por lo tanto, partiendo de la base de que consideran que su pareja es de su propiedad, que esta les sea «arrebatada» porque los abandone o porque se vaya con otra persona es el mayor golpe a su identidad. Por lo que el asesinato se convierte en una, sin duda delirante, forma de «recuperar su honor». A su manera de verlo, es «un asesinato en defensa propia».

Por este motivo, la mayor parte de los asesinatos ocurren cuando la víctima decide huir del agresor y no durante la relación en una fuerte discusión. Esto es relevante porque gracias a ello, en parte, podemos afirmar que el homicidio es un acto premeditado y no el fruto de una pérdida de control o de cordura.

Digamos que su forma de «vincularse» (muy entrecomillado) es totalmente patológica.

Alguien que quiere a una flor la regará para verla crecer y disfrutar de su proceso. Un psicópata la arrancará para que sea suya y solo suya, y esta empezará a marchitarse, igual que lo hará la persona que esté a su lado.

Sin embargo, a él le dará igual: «La flor se marchita, pero lo importante es que sea mía. Si deja de gustarme, ya la cambiaré por otra». Una vez más: yo, yo, yo y mío, mío, mío.

La seguridad de la víctima en casos extremos

Las órdenes de alejamiento, irónicamente, son efectivas con aquellos agresores con menos tendencia a la violencia o con una imagen o trabajo lo suficientemente importantes para ellos como para contenerse por mantenerlos. Es decir, son útiles para aquellos casos en los que menos falta hacen. Es por esto por lo que recomendar la denuncia a todas las víctimas de forma indiscriminada y sin conocer bien a su agresor es un error, ya que, en muchas ocasiones, esto las pone aún más en peligro.

Los expertos aconsejan que la víctima sea la que decida qué es lo que más le interesa siguiendo su intuición y siendo prudente. Para asegurar a la víctima, el sistema judicial tendría que actuar de forma inmediata y drástica, cosa que no sucede en la mayor parte de los casos, por lo que, por desgracia, en muchas ocasiones, tendrá que ser ella la que se refugie y se asegure de que el agresor no tenga acceso a ella, que esté siempre acompañada y en un lugar donde el psicópata no la ubique.

Y, como indica Gavin de Becker, especialista en seguridad que ha trabajado para gobiernos y figuras públicas en Estados Unidos: «No negocies. Cualquier contacto después del rechazo será interpretado por el agresor como una negociación y un progreso».

Si le dices diez veces a alguien que no quieres hablar con él, estás hablando con él nueve veces más de lo que querías, y lo que hará será interpretar que, para tener contacto contigo, lo que tiene que hacer es insistir. Toda respuesta será considerada una mejora sobre la situación anterior.

El «no» tendrá que ser claro, contundente, sin lugar a tergiversaciones y sin miedo a sonar cortante. La víctima tampoco deberá explicar los motivos por los cuales se aleja, no debe justificarse. Ningún argumento será lo suficientemente bueno para el agresor. En ningún momento conseguirá que este diga: «Tienes razón, lo entiendo». Al contrario, abrirá la posibilidad de debatir y discutir.

¿Esta personalidad tiene cura?

Como diría Robert D. Hare: «Prácticamente todos los autores están de acuerdo en que el capítulo más corto de un libro sobre este perfil de personalidad es el que corresponde al tratamiento». El experto dijo esta frase en 1993 y sigue siendo cierta aún hoy en día. Parece que, hasta ahora, nada funciona con ellos.

Para que un paciente mejore debe querer recibir ayuda, colaborar de forma activa con el terapeuta, reconocer que tiene un problema y querer solucionarlo. Y eso no es el caso de un narcisista, ya que este ni quiere ni siente que haya nada que cambiar en él, deposita la culpa de todo en el exterior y, obviamente, como no está de acuerdo con que deba cumplir con las normas sociales porque él está por encima de ellas, no se va a esforzar en adaptarse a ninguna. Está satisfecho con cómo es, no siente arrepentimiento, culpa o dolor por el daño que causa, y la realidad es que tampoco se imagina siendo de otra forma porque el placer lo obtiene gracias a ser así. Un narcisista está encantado de conocerse.

Estos perfiles solo acceden a realizar un proceso terapéutico si son obligados por familiares, por la justicia o como forma de manipular a otra persona («voy a ir a terapia para ser mejor para ti» = mentira).

De hecho, tienden a ser dominantes también con sus terapeutas y tratan de llevar la voz cantante de las sesiones, de mandar ellos. Y no solo eso, sino que en terapia, además, pueden aprender nuevas formas de manipular y dañar a otras personas, ya que es habitual que un terapeuta sin conocimientos sobre el tema les trate de enseñar las normas sociales, cómo

comportarse de una forma socialmente aceptada, qué necesitan y espera el resto de las personas de ellos…

Y, pese a la buena fe del profesional, este tipo de paciente, como gran estratega que es, en lugar de interiorizar esta información a nivel emocional, lo hará de forma racional, de manera que obtendrá herramientas y estrategias nuevas para manipular a la gente y camuflarse mejor en la sociedad. Además, en terapia aprenderá a manejar términos y conceptos relacionados con el mundo de la psicología que, aunque para él no signifiquen nada, usará para hacer creer a los demás que sí, que conecta con ellos y que «ha cambiado». Atender a una persona con este perfil de personalidad es muy complicado y requiere de mucha experiencia y formación para evitar que consiga engañar al terapeuta. De hecho, recuerdo a una víctima a la que acompañé durante su proceso decirme: «No quiero ir a terapia de pareja porque, aunque tenga clarísimo que el culpable es él, si vamos conseguirá hacer creer a la terapeuta que soy yo el problema».

Más que «tratar» a alguien que carece de empatía y que siente que es superior al resto del mundo, se intentaría reducir la sintomatología y los riesgos de que esta empeore, pero no consiguiendo cambiarla al cien por cien. El mejor tratamiento será detectar esta personalidad problemática cuanto antes y empezar a trabajarla mediante un abordaje a nivel familiar, individual y contextual donde se le enseñe a canalizar sus «necesidades» de las formas más adaptativas a nivel social.

Cuanto mayor es la persona, más difícil será cambiarla porque más se habrá establecido en ella su forma de ser y, probablemente, la única manera de interceder en su conducta será haciéndole entender que actuando como lo hace no conseguirá ningún beneficio porque terminará siendo rechazada o castigada social o judicialmente.

SEGUNDA PARTE

EL VÍNCULO CON LOS DEPREDADORES EMOCIONALES EN LA PAREJA, LA FAMILIA, LA AMISTAD Y EL TRABAJO

EL NARCISISTA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

La peor consecuencia de enviar a un psicópata a terapia es la falsa sensación de seguridad que eso proporciona a su pareja.

ROBERT D. HARE

Si te has visto envuelto en una relación con una persona narcisista, lo primero que debes entender es que su forma de actuar no tiene nada que ver contigo, no es algo personal contra ti y, por ende, no hay nada que tú puedas hacer para cambiarlo. No importa cuánto amor quieras darle o cuánto pretendas ayudarle a ser una mejor persona, porque podrá fingir un ratito, pero no cambiará. Es así de crudo, y debes ser consciente de ello.

Es muy difícil creer que alguien a quien has llamado «el amor de tu vida» y «alma gemela» realmente no existe. Entender que te enamoraste de una persona inventada para conquistarte es la parte más complicada y dura del proceso, junto con la de comprender que realmente no te quiere como tú lo haces. Lo que quiere es poseerte y controlarte, quiere dominar tu vida para sentirse bien porque es su forma de disfrutar, pero no te ama a ti como ser humano.

Aún recuerdo las palabras de una de las personas a las que acompañé durante su proceso con un psicópata narcisista:
Yo antes no era así. De verdad, nunca he sido una persona dependiente, ni celosa, ni conflictiva. Al contrario, con mi pareja anterior todo fluía con normalidad, lo dejamos porque descuidamos la relación y ya no era como antes, pero estuvimos ocho años juntos y te juro que no sufrí ni una milésima parte de lo mal que lo estoy pasando ahora con Gonzalo y solo llevamos un año. ¡Un mísero año! Cuando lo conocí era todo maravilloso, me enamoré perdidamente de él, era todo lo que podía pedir en un hombre. Pero eso duró unos meses. Su actitud fue cambiando y se convirtió en alguien cruel, manipulador, infiel y mentiroso. Me ha hecho sentir pequeña e insignificante, como si me estuviese haciendo un favor por estar conmigo. Me ha hecho tener unos ataques de celos que en la vida había tenido y me ha llevado a sacar una parte de mí que ni yo misma conocía. Yo

no entiendo nada, te lo juro que no entiendo nada. Conocí a una persona y ahora estoy con otra. Y sigo aquí por la esperanza de que aquel hombre al que conocí vuelva. Hay días en los que pienso que estoy loca, que no es para tanto, otros en los que tengo claro que debo dejarlo, pero nunca decido nada firme. Tengo miedo de morir siendo una infeliz.

Gonzalo, casi seguro, era un psicópata narcisista. Empezó con lo que llamamos «bombardeo de amor», que se trata de una estrategia de manipulación usada para embaucar a la víctima demostrando de forma intensa amor y atención. Cuando el interesado ya ha conseguido su cometido, que normalmente es conquistar a la víctima, al ser únicamente una estrategia de manipulación y no un afecto real, este fuerte interés e implicación desaparecen, dejando a la víctima confundida, profundamente triste y con una enorme necesidad de recuperar el nivel de intensidad inicial. En este punto, el psicópata puede sacar su «verdadero yo»

porque sabe que la víctima ha mordido el anzuelo.

Cómo se siente la víctima

La víctima de un narcisista se siente confundida y ansiosa, está en una constante disonancia cognitiva como resultado de la lucha interna que tiene por convivir en incoherencia entre lo que piensa, siente y hace. No entiende que alguien que supuestamente la aprecia o le causa una muy buena impresión sea capaz de actuar de determinadas maneras. Frases como «no me entra en la cabeza que haya hecho eso» y «si me quiere, ¿por qué ha actuado así?» son las que la llevan a un sentimiento de incomprensión tan grande e incómodo que, si tiene un vínculo estrecho con él, buscará de forma obsesiva una explicación en su historia vital (como un trauma) para dar sentido a su conducta.

La víctima suele sufrir mucha sintomatología de ansiedad porque su cuerpo está en modo supervivencia, pero sin que este modo tenga ninguna utilidad porque la persona no se está poniendo a salvo, que es lo que su organismo pretende. Está detectando un peligro, pero silenciando todas las alarmas que se lo indican. Está yendo en contra de su naturaleza instintiva y esto, inevitablemente, le genera mucho malestar.

Un cuerpo en «modo supervivencia» se siente así:

- Se sobresalta y asusta con facilidad.
- Tiene dificultades para descansar y, cuando lo hace, sufre pesadillas.
- Llora y se enfada con facilidad, está irritable.
- Tiene ataques de ansiedad.
- Le es complicado tomar decisiones.
- Presenta muchos problemas de memoria y de concentración.

- Sufre una sensación de cansancio y agotamiento físico y mental constante.
- Está hipervigilante, siempre alerta y sin conectar con la sensación de «estar en paz».
- Reprime su malestar hasta que no puede más y explota.

Por mucho que la víctima trate de autoconvencerse de que quiere estar en esa relación y que «no es tan mala», su cuerpo no sucumbirá al autoengaño y somatizará el malestar de una u otra forma porque, aunque lo queramos con toda nuestra alma, nuestro cuerpo nunca nos dejará estar bien al lado de alguien que nos hace daño.

Si este estado ansioso se prolonga en la víctima, obligando a su cuerpo a estar en modo supervivencia durante mucho tiempo, es probable que entre en una fase depresiva. Su cuerpo ha depositado tanta energía y ha destinado tantos recursos a sobrevivir a la situación que lleva tiempo percibiendo como un peligro para sí mismo que, al ver que por mucho que hace, nada sirve, entra en una especie de estado de indefensión aprendida. En este punto, la persona creerá que no puede hacer nada para cambiar su situación, que eso es lo que le ha tocado y con lo que se tiene que conformar. Tampoco tratará de cambiar al psicópata como ha hecho hasta ahora porque ya ha aprendido que, por mucho que lo intente, no consigue nada. Así que se limitará a vivir en modo automático, como una muerta en vida y cegada por una visión túnel que no le permite ver una realidad más allá de la que vive en ese momento. Para ella, ahora «su vida es así».

Aunque lo queramos con toda nuestra alma, nuestro cuerpo nunca nos dejará estar bien al lado de alguien que nos hace daño.

En esta fase depresiva, la víctima sentirá un profundo agotamiento, perderá las ganas de hacer aquellas cosas que antes le llenaban, estará triste, apagada e incluso puede llegar a plantearse quitarse la vida como única forma de acabar con su sufrimiento. Pensar en las personas a las que quiere puede disuadirla de cometer este acto, pero el hecho de que el agresor la haya aislado de todo su entorno la pone muy en riesgo.

Por desgracia, hay víctimas que se quedan en esta fase y permanecen toda la vida al lado de un narcisista, con todo lo que ello supone. Esto sucede, sobre todo, en relaciones de pareja. En este punto, lo defenderán tan intensa y ciegamente que él no necesitará esforzarse en hacerlo. Su mejor abogada será la víctima, que confrontará a cualquiera que haga el intento de sacarla de ahí o ponga en duda la benevolencia de su pareja. Si alguien le muestra pruebas de sus mentiras, probablemente se rebele contra esa persona y haga caso omiso a las pruebas, porque romper la imagen que tiene y desea tener de su relación con él es romper con toda su estructura vital, que, muy probablemente, se ha construido alrededor del narcisista, el cual habrá acaparado toda su vida alejándola de todo aquel que pudiese quitarle la venda de los ojos. La realidad es demasiado dolorosa como para aceptarla, por lo que, como mecanismo de protección, la víctima ignora todo aquello que puede tirar abajo el castillo de naipes que le ha construido el manipulador.

Muchos especialistas hablan de «la mirada del depredador», pero yo reconozco con más dolor la mirada de la víctima, de la víctima que se ha rendido. Unos ojos tristes, caídos, apagados. Una voz débil que pocas veces se alza. Una persona que parece caminar arrastrando los pies, que sigue

viviendo por inercia y por cumplir con sus obligaciones, pero no por ganas. Que la felicidad rara vez la encuentra y que, si lo hace, es por terceros. Por ver a sus hijos cumplir sus sueños, por ejemplo. Pero no por sí misma, porque hace años que ignora que eso existe. Se ha ignorado durante tantos años que se ha acostumbrado a vivir enajenada de sí misma.

Es muy frecuente que la que es (con suerte) la expareja de un psicópata narcisista explique su historia con él de la siguiente manera:

Cuando lo conocí yo estaba pasando por un momento muy difícil y él fue como un rayo de luz entre tanta oscuridad. Es cierto que así de primeras quizá no era mi «prototipo» de hombre ideal y dudo que me hubiese fijado en él de no ser por cómo sucedió todo, pero me enamoré locamente de cómo era y de cómo me trataba.

Era increíble, representaba todo lo que cualquier mujer podría desear de un hombre. Era como si supiese lo que necesitaba en cada momento. Siempre sabía qué hacer y qué decir para que yo me sintiese bien, como si me conociese de toda la vida. Esto no solo lo veía yo, sino que la gente de mi entorno también me lo decía: «Qué suerte tienes», «¿de dónde has sacado a un hombre así?», y la verdad es que yo me preguntaba lo mismo.

No entendía cómo siendo tan caballeroso, detallista y atento como era había tenido tan mala suerte con las mujeres como me contaba. Al parecer, lo habían abandonado sin motivo y le habían sido infiel en numerosas ocasiones. «¿Quién en su sano juicio deja a alguien así?», me preguntaba a

mí misma constantemente. También me contó que su familia lo maltrató desde niño y nunca lo quisieron. Era como si no hubiese habido nadie normal en su pasado. Parecía haber sufrido mucho y, aunque al principio me hubiese dado la imagen de ser un hombre muy seguro de sí mismo y con las cosas muy claras, al poco tiempo se abrió, me mostró sus heridas y conecté mucho con él. Me hizo sentir importante, útil. Como si después de tanto dolor yo fuese la persona «elegida» para repararlo.

Sí que es verdad que, cuando me contaba la dura historia vital que acarreaba a sus espaldas llena de malas personas, engaños y abandonos, mi vocecita interior me decía que algo debía de haber de malo en él, que no podía ser que todas las personas con las que se hubiese topado fuesen tan horribles, pero luego me acordaba de que yo también había sido desafortunada en el amor y que mi familia tampoco era perfecta, y, bueno, ¿quién era yo para juzgar? Si él lo decía, pues así sería. Además, estos traumas me explicaban muchas de sus conductas.

A medida que fue sintiendo que me tenía «asegurada», que estaba enamorada de él y que no le dejaría, poco a poco, me reconoció algún que otro «error» de los que había cometido en sus relaciones anteriores, aunque sus exparejas seguían siendo las malas de la historia y «unas locas». Por lo visto, había sido infiel en varias ocasiones y, además, sus exparejas se quejaban de cómo las trataba, pero me lo contaba como si le diese absolutamente igual. Era evidente que no todo era como me había explicado al principio y que algo no iba bien. Sus palabras y sus actos no solían ir a juego, pero seguí sin escuchar a esa vocecita interior que me lo advertía. Preferí omitirla para poder seguir viviendo mi relación de ensueño, que no era tanto la que teníamos como la que me había imaginado que tendríamos algún día.

Con el tiempo, empecé a descubrir mentiras e infidelidades y con cada engaño del que me enteraba se ponía más agresivo. Ya no era el caballero del que me había enamorado, ahora, a días, era un monstruo. Pasaba de ser el mejor novio del mundo a una persona absolutamente cruel, lo cual me desconcertaba muchísimo. Me insultaba, me castigaba con el silencio, me menospreciaba, me hacía sentir que estaba loca y constantemente trataba de girar la tortilla para que yo fuese la culpable de todo, incluso de

sus «errores», pero, como siempre he sido una persona con carácter, muchas veces no sucumbía a sus manipulaciones y no conseguía que yo acabase disculpándome. Esto hacía que las discusiones empeorasen muchísimo y llegásemos a puntos en los que yo ya no sabía quién era el problema de los dos. Sacaba lo peor de mí. No me reconozco en aquel momento. Otras veces, cuando pasaban los días y veía que yo no cedía y que podía perderme, me pedía perdón, lloraba y se culpabilizaba diciendo que «ya estaba otra vez haciendo daño a la persona a la que más amaba en el mundo». Por eso siempre volvía. Me daba mucha pena y me sentía culpable. Me había contado toda su historia, yo me había convertido en su único pilar y no podía abandonarlo. Me daba miedo lo que pudiese ser de él sin mí.

Sin darme cuenta, mi vida giraba en torno a la suya, apenas pasaba tiempo con mis amigos porque él me había hecho ver que no eran tan buenos como yo pensaba, lo hacíamos todo juntos y ya no me imaginaba una vida distinta a la que teníamos. Era totalmente dependiente de él.

Tras discusiones en las que llegaba a pasar miedo estaba convencida de salir de la relación, pedía ayuda a mis amigos y aseguraba que no volvería, pero siempre caía otra vez. Cuando estaba convencida de romper nuestra relación, aparecía con un regalo que ni siquiera sabía cómo había podido comprar porque era más de lo que se podía permitir, una disculpa más elaborada, una promesa que aún no me había hecho, un discurso diferente o una idea nueva. Lo que fuese, pero era como si siempre hubiese algo más. Siempre tenía un as bajo la manga. Y no se rendía, era muy insistente. No me dejaba dejarlo y yo ya no veía salida, no veía cómo podría deshacerme de él. Desde fuera, ahora, parece muy fácil, pero, cuando estaba dentro de la relación, de verdad que no veía salida. Estaba ciega, o no sé qué me pasaba, de verdad que no sé cómo pude aguantar tanto.

Es muy frecuente que la víctima, inicialmente, no entienda el motivo por el cual se fijó en el depredador, y es que hubo un proceso de seducción del que ella no fue consciente. Además, suelen conectar con él cuando este les cuenta la dura infancia o la vida que arrastra a sus espaldas. Estos hechos dramáticos hacen que la víctima se sienta importante, despiertan una

parte de ella que está destinada a cuidar y a dar cobijo a las personas que sufren. Sin embargo, con el paso del tiempo, se hace evidente que estos relatos, aunque puedan tener parte de verdad (igual que todos tenemos historias tristes que contar), son confesiones hechas de forma premeditada y con la clara intención de conectar con la parte más compasiva de su víctima.

Una vez que pasa todo, la víctima se da cuenta de que ha estado actuando en contra de su intuición, de esa voz interior que le avisaba de que algo no iba bien, como si una fuerza «superior» la estuviese llevando a actuar tal y como el manipulador quería y no como su cuerpo le pedía que lo hiciera, aun a sabiendas de que estaba cometiendo un error.

Cuando el camaleón revela su verdadero rostro, el auténtico rostro de la crueldad y el egoísmo, la víctima se queda bloqueada ante el brutal contraste; la parte que ella había conocido era la de la más bella caballerosidad y encanto. Este bloqueo es como una especie de «cortocircuito psicológico» para la víctima, que no entiende nada y se paraliza.

En lugar de huir despavorida, se queda bloqueada intentando comprender qué está sucediendo y agarrándose a la esperanza de volver a estar con la persona que conoció. No es consciente de que, realmente, esa persona nunca ha existido y ha sido única y temporalmente un anzuelo para engatusarla.

Cómo es la relación

Inicialmente, el psicópata narcisista te mostrará su encanto superficial y eso resultará muy atractivo para ti, sobre todo por su forma de ser y de tratarte. Te halagará y dará mucha importancia a tus atributos, exacerbándolos y haciéndote saber lo mucho que le gustan. Te hará sentir digna de ser amada y cuidada. Además, como es probable que, sin ser casualidad, el psicópata haya aparecido en un momento de vulnerabilidad para ti, su forma de

tratarte te hará sentir protegida y acompañada, cosa que, probablemente, necesitas mucho.

Como resultado de un profundo análisis de tu forma de ser y de tus necesidades, carencias y preferencias, el camaleón se mostrará exactamente como necesitas que sea. Esto te hará sentir que sois almas gemelas y que estáis hechos el uno para el otro porque no es frecuente encontrar a alguien que es exactamente lo que quieres al cien por cien o, al menos, al noventa y cinco por ciento. Por lo que esto generará un enorme impacto en ti y te dejará embelesada. Encantada e ilusionada, te preguntarás dónde se ha escondido él todo este tiempo y cómo puede ser que no tenga a otra persona a su lado con lo maravilloso que es.

Con el tiempo, te darás cuenta de que no era tan maravilloso como parecía y que las historias con las que te conquistó no eran exactamente como las contaba. Te irás topando con mentiras continuamente, mentiras que defenderá a muerte y hasta el punto en el que parecerá que se las está creyendo. Además, poco a poco irá mostrando su arrogancia, orgullo, falta de humildad, dominancia e incluso rabia y agresividad cuando no consiga salirse con la suya. Por lo contrario, cuando tenga que hacer uso de la tristeza, aparecerán las escenas teatrales. Como él no siente aquello que está fingiendo sentir, es probable que su representación se vea forzada, poco natural y exagerada.

Te impactará la capacidad que tiene para no empatizar ni conectar con tus emociones por mucho que las manifiestes, aunque sea llorando desconsoladamente. Empezarás a ver que realmente no le duele tu dolor, aunque intente aparentar que sí, y te sorprenderás teniendo que explicarle conceptos tan básicos como el respeto, la honestidad, la sinceridad… Te hará tanto daño de forma fría y despiadada que te llevará a preguntarte cosas como: «¿De verdad en ningún momento pensó: “Pobrecita, no voy a hacerle esto”?». Y la respuesta será que no, que no lo pensó porque le daba igual. Eso es lo que más te costará entender.

Pasado un tiempo te darás cuenta de que tiene una doble cara, como si lo conformasen dos personalidades opuestas y extremas entre sí. Una buenísima y otra espantosa. Habrá momentos en los que verás en él o ella

una mirada vacía, fría, sin remordimientos. Algo así como una mirada perdida, como si detrás de esa mirada no hubiese un alma guiándola.

Te culpará de los errores que comete él y también de cómo reaccionas al daño que te hace. Sin saber cómo, todo terminará siendo tu responsabilidad. Sea como sea, él siempre conseguirá girar las tornas y resultará ser el afectado. Puede que, en alguna ocasión, cuando ya no le quede más remedio o piense que de hacerlo sacará un beneficio, pida disculpas, pero realmente no se arrepentirá y lo demostrará tarde o temprano porque repetirá el mismo «error» por el que pidió perdón.

La dependencia y la codependencia emocional

La dependencia emocional es la necesidad excesiva de contacto y cercanía con otra persona, normalmente la pareja. Los dependientes emocionales acostumbran a hacer lo posible por preservar su relación porque tienen terror al abandono. Se sienten inferiores a su pareja, acostumbran a ser personas celosas y suelen buscar «fundirse» con el otro: hacerlo todo juntos, no separarse para ninguna actividad y convertirse en una única persona.

En cambio, las personas codependientes son las que desatienden absolutamente todas sus necesidades con tal de cuidar al otro y responder a sus necesidades porque esta es la forma en la que se validan a sí mismos: «Cuanto más me desviva por los demás, más me amarán y, por lo tanto, más valdré». Su foco principal es conseguir el bienestar del otro. Son personas que acostumbran a estar muy atentas a lo que necesitan los demás, anticipándolo todo y tolerando conductas abusivas hacia ellos. Suelen acabar ejerciendo esta codependencia porque tienden a vincularse con personas que necesitan ayuda.

En resumen, podríamos decir que la dependencia emocional se definiría como un «te necesito» y la codependencia como un «necesito que me necesites».

En relaciones con depredadores emocionales, pueden darse ambas. Si el manipulador se ha presentado como tu salvador, haciéndote sentir que lo necesitas para vivir, tú serás quien probablemente desarrolle la dependencia emocional. De la misma manera, pero al revés, si se presentó como alguien que necesitaba ayuda y por ello despertó en ti ese rol de salvadora, serás tú quien ahora esté en una situación de codependencia.

Dependencia emocional: ¿cómo la fomentan?

- Tienden a aislar a la víctima hasta que ellos son el único miembro importante de su vida, lo cual la hace sentir que, si lo deja con él, no tendrá a nadie más.
- Se presentan como «los salvadores» de la víctima y le hacen creer que la protegen, llegando incluso a provocar problemas para solventarlos y quedar así como héroes.
- Debido a que la hacen dudar de su propia cordura y capacidades, esta pasa a depender de su pareja para la toma de decisiones, por lo que siente que sin él no podrá enfrentarse a la vida.
- Es frecuente que, poco a poco, hayan ido quitando autonomía a la víctima: «conduzco yo», «voy contigo», «yo me encargo»…, de manera que ella acabe por verse incapaz de hacer cualquier cosa sin él.
- En muchos casos, utilizan el refuerzo intermitente, dando atención a la víctima a cuentagotas, unos días sí y otros no. Este patrón de refuerzo intermitente es altamente adictivo porque, al desconocer cuándo volverá a recibirse el amor, la atención o aquello que tanto se añora, la víctima espera en vilo que este momento llegue de nuevo.
- Anulan a la víctima hasta el punto de hacerla sentir insignificante, por lo que esta entiende que no merece nada mejor y que todo a lo que puede aspirar en la vida es lo que tiene.

Es posible que, aunque nunca te hayas identificado como alguien dependiente emocionalmente, te sorprendas teniendo conductas que sí se corresponden a las de alguien con dependencia emocional. Esto acostumbra a pasar cuando te ves envuelto en una relación que no te da seguridad, sino todo lo contrario. Empiezas a sospechar que te miente, te enteras de engaños, unos días recibes amor y otros no, te aísla de tu entorno, se convierte en el centro de tu vida y, ¡PUM!, te da pánico perderlo. Claro, te has enganchado a esa persona como a una droga y, además, empiezas a sentir que sin ella no podrías vivir. Es normal temer perder a alguien a quien consideras fundamental para ti, pero por suerte no lo es. De hecho, es todo lo contrario: te sobra. Pero en ese momento tu cabeza no lo sabe.

Codependencia emocional: ¿cómo la fomentan?

- Hacen sentir a su víctima que la necesitan y que ella es la única persona que puede ayudarlos, consolarlos o incluso salvarlos. Esto lo hacen con frases como «no sé qué haría sin ti», «solo tú sabes qué decirme en estos momentos», «nadie me calma como tú», «te necesito»…
- Cuentan a su pareja dramáticas historias de las que han sido víctimas para que estas se compadezcan de ellos.
- Valoran a su pareja en función de cuánto se vuelca en ellos, fomentando sus conductas de ayuda y halagándolas con frases como «qué buena eres», «siempre estás ahí para mí», «menos mal que me cuidas tanto», «mi ex nunca me apoyaba», «gracias a ti salgo adelante»…
- Responsabilizan a su pareja de su bienestar, dándole a entender que si ellos están bien o están mal es gracias o por culpa de ella.
- Amenazan con quitarse la vida si la víctima los abandona. Esto lo pueden hacer directa o indirectamente, con frases como «no sé qué sería de mí si no estuvieses», «si me dejas, me muero», «mi vida sin ti no tiene sentido», etc. También pueden llevarlo a extremos con

frases como «si me dejas, me suicidaré», «ya llorarás mi muerte». He llegado a ver el mensaje del exmarido de una paciente que decía: «Ya te arrepentirás de dejarme cuando tengas que venir a visitarme al cementerio».

- Para fomentar la codependencia, buscan dar pena a su pareja, responsabilizarla de su bienestar y hacerla sentir culpable por todo aquello que no hacen por ellos.

Implica convertirse únicamente en su anexo. En su apéndice. En «eso» que viene detrás de él. Y, por supuesto, tener ansiedad. Mucha ansiedad. Tanta que, tras sostenerla durante mucho tiempo, esta puede pasar a ser una profunda depresión.

¿Relación tóxica o de maltrato?

Catalogamos como «relación tóxica» cualquier tipo de relación que genere malestar a uno o ambos de los miembros de esta. Sin embargo, una relación con alguien que acaba haciendo que desarrolles un trauma como resultado de vuestro vínculo no es una relación tóxica, y emplear este término le quita el peso y la gravedad que realmente tiene.

En una relación tóxica, podemos encontrarnos comportamientos que, si bien pueden catalogarse como maltrato, son bidireccionales y vienen de ambas partes. Estos pueden ser fruto de la inmadurez de los miembros de la pareja o de la falta de recursos para mantener una relación sana a causa de sus traumas e historia vital. En muchas ocasiones, con trabajo personal y aprendizaje ensayo-error, las personas que alguna vez han formado parte de una relación tóxica pueden llegar a establecer relaciones sanas en un futuro. Esto se debe a que el problema de raíz no es la personalidad de los miembros de la pareja, sino sus patrones aprendidos, traumas, inmadurez, etc., y no su personalidad de base. Es decir, que lo que origina el problema son cosas que se pueden cambiar.

Tener una relación con un depredador emocional implica dejar de ser, dejar de existir sin esa persona. Mirar hacia abajo. Dejar de hacer ruido. Ser silencio.

En una relación tóxica, un día hace daño uno y otro día lo hace el otro. Los roles son intercambiables porque cada miembro de la pareja tiene sus fallos y se hacen daño mutuamente.

En cambio, la relación con un depredador es una relación de maltrato, una relación abusiva donde hay un claro agresor y una víctima. Existe una evidente diferencia de roles porque uno genera dolor, traumatiza y saca provecho de la situación de forma totalmente intencionada, y el otro sufre las consecuencias de dicho maltrato, no entiende nada de lo que está sucediendo y se siente perdido y solo.

El agresor es el que para conquistar a la víctima fingió ser una persona que en realidad no era. Es del que se han descubierto las mentiras, al que se ha destapado y el que ha generado tanta confusión. El que ha resultado no ser la víctima de todas las historias que contaba. El que falta al respeto, es infiel y encubre mentiras con otras mentiras más grandes. Su papel en la relación, aunque trate de dar la vuelta a la tortilla e imponérselo a la víctima, es claro: es el malo de la película.

La víctima, en cambio, es la que está confundida, enfadada y triste dependiendo del día. Es la que quiere salir de la relación, pero siente que no puede. La que mantiene la esperanza de que su pareja vuelva a ser aquella maravillosa persona a la que conoció. La que siente culpa, pena, responsabilidad, vergüenza y miedo. La que se pregunta si todo es culpa suya. La víctima es la que se siente perdida, duda de sí misma y ya no sabe qué pensar. La que sufre y trata de recordar cómo era su vida antes de que el psicópata llegase a ella.

Si tú sacas a la víctima de la relación con el psicópata y la introduces en una relación con una buena persona, aunque el trauma creado por la relación abusiva afectará (y probablemente mucho) a cómo se comporte la víctima en esta nueva relación, no se repetirán los patrones de abuso y maltrato porque esa persona solo es una víctima si la pones al lado de un agresor. Sin embargo, pongas al depredador con quien lo pongas, si puede, lo convertirá en víctima.

La pregunta del millón: «¿Y si el problema soy yo?»

Es frecuente que después de que un narcisista pase por tu vida te quedes con preguntas como: «¿Y si el problema soy yo?». Es normal que como víctima dudes de ti mismo/a, de tu bondad y de tu cordura. Incluso puedes llegar a pensar que nunca serás capaz de tener una relación sana con nadie porque el problema está en ti. Esta creencia, encima, se ve reforzada cuando recuerdas ciertas conductas que has llevado a cabo durante la relación. Conductas que te avergüenzan y te hacen preguntarte cómo has podido llegar a actuar así. Y es que esa persona ha sacado lo peor de ti. Una parte que ni tú sabías que existía porque nunca nadie la había despertado, pero todos la tenemos. Todos tenemos un límite de tolerancia y, cuando alguien nos lleva en numerosas ocasiones a ese límite, es normal reventar y comportarnos de formas que no nos explicamos.

Ahí está la cuestión: que no nos las expliquemos. Que no formen parte de nuestro patrón de conducta habitual con el resto de las personas. Que nos extrañen. Que nos avergüencen. Que las recordemos con dolor y arrepentimiento. Eso es lo que diferencia la conducta del «no puedo más» de la de un depredador: la primera es puntual y en respuesta a un suceso que está sobrepasando a la persona, y la segunda, simplemente, es un *modus operandi*.

Nadie sabe lo que es vivir al lado de un psicópata narcisista hasta que lo sufre. Y quien lo sufre sabe bien que casi cualquier conducta por parte de la víctima puede ser normal. Cuando un depredador se lo propone, corrompe lo incorruptible y rompe lo indestructible. Hasta la persona más estable puede sentir que se está volviendo loca a su lado.

Imagínate un precioso lago en medio de la naturaleza lleno de vida y de color. Si ese lago lo contaminas con un tóxico acabarás con su biodiversidad, dejará de ser un lugar bonito para contemplar y no podrás bañarte en él. ¿El problema es el agua del lago? No. El problema claramente es el producto que se le ha echado. ¿Cómo lo sabemos? Porque, antes de que ese tóxico se introdujese en el agua, el lago estaba bien. Sin

embargo, pongas donde pongas ese tóxico siempre será lo que es: un tóxico. Pues un depredador es lo mismo.

Cómo te comportaste cuando estabas en modo supervivencia no define cómo eres en realidad.

¿Por qué la víctima sigue luchando por la relación?

Lo primero que se pregunta la gente cuando te ve en una relación con una persona tan dañina para ti es por qué permaneces en ella si es evidente que debes dejarla, y es que desde fuera es muy difícil de comprender todo el proceso por el que has pasado para llegar hasta ese punto.

Necesidad de comprender la conducta del otro

En primer lugar, sientes que necesitas comprender qué sucede y por qué el otro actúa como lo hace. Su forma de comportarse choca bruscamente con tus principios y valores y no te entra en la cabeza de ninguna manera su manera de actuar. No concibes que existe la maldad, la frialdad, la falta de empatía. O sí, pero no en la persona a la que un día llamaste «el amor de mi vida». No conseguías entenderlo de ninguna de las maneras y te desesperabas por ello.

Al no entender qué sucede y por qué tu pareja actúa como lo hace, en lugar de huir despavorida, te quedas en la relación a tratar de buscarle sentido porque, en tu cabeza, tiene que haber algo que lo explique todo. Los seres humanos tenemos la necesidad de entender todo lo que nos rodea para poder dormir tranquilos, y cuando no lo conseguimos nos obcecamos más aún con ello.

Normalmente, el error está en buscar comprender la conducta de otra persona basándonos en que esa persona parte de los mismos parámetros

básicos de ética y moral que nosotros, cuando en muchas ocasiones esto no es así. Nuestros propios esquemas mentales (esos esquemas con los que interpretamos nuestro entorno) no nos explican la conducta de todas las personas del mundo. Es imposible porque nuestros esquemas mentales son nuestros y no de los demás, ¡y más cuando se trata de un narcisista! Nada de lo que tiene sentido en su mente lo va a tener en la nuestra. Por eso escribimos libros y libros e investigamos sus cerebros y nos apasionan tanto, porque no comprendemos esa forma tan «extraña» de actuar, tan en contra de lo que como sociedad entendemos que es lo normal.

Es habitual que trates de encontrar puntos de dolor en la vida de tu pareja que expliquen por qué es como es. Una infancia dura. Relaciones anteriores traumáticas. Maltrato. *Bullying.* Consumo de drogas. Presión laboral. Lo que sea, cualquier evento doloroso te servirá para dar sentido a la conducta que tan incomprensible te parece en él. Y sí, quizá aquello tan terrible que le sucedió es cierto, pero ¿cuántos de nosotros hemos vivido situaciones traumáticas y no hemos acabado siendo así? La gran mayoría. Que lo explique no quiere decir que lo justifique ni que tú tengas que quedarte a soportarlo.

¿Cómo tirar por la borda todo lo invertido en la relación?

Todos esos esfuerzos que haces por cambiarlo y por sanar sus supuestas heridas, por otro lado, están alimentando una nueva problemática: la sensación de que estás invirtiendo muchísima energía en la relación, y es que, cuanto más invertimos en algo, más nos cuesta dejarlo. Y en una relación con un narcisista esto es una pescadilla que se muerde la cola.

Si por algo se caracterizan los depredadores emocionales es por sacar todo lo posible de sus víctimas, por lo que no es de extrañar que tengas la sensación de que has invertido muchísimo en la relación de pareja. Sientes que has depositado más energía en esa relación que en todas las que has tenido en tu vida. Y, efectivamente, esa relación ha sido un desgaste tan

grande para ti que parece que, si le pones fin, estarás tirando tu enorme lucha a la basura. Por ello, sigues aguantando con la esperanza de que en algún momento llegue un punto en el que de repente valga la pena todo el sufrimiento y esfuerzo que has hecho.

Con el fin de poder seguir luchando por la relación, te agarras con todas tus fuerzas a los momentos buenos con él, que, si lo piensas, muchos de ellos fueron compensaciones por sus «errores» y actos desleales hacia ti.

Es frecuente que cada vez haya menos compensaciones porque el estratega, a medida que pasa el tiempo y ve que por muy mal que te trate tú sigues ahí, deja de depositar esfuerzos en «recuperarte». Sabe que lo hará de todas formas sin necesidad de esforzarse, entonces ¿para qué desvivirse? Es muy pragmático.

Llegado a este punto, el nivel de implicación por tu parte ya es incalculable y suele conllevar un agotamiento absoluto para ti, un «no puedo más», «no tengo más capacidad de perdón», «no sé qué más hacer», porque sigues con la creencia de que existe una tecla con la que en algún momento darás y cambiará a tu pareja, pero la realidad es que esto no sucederá. Estas personas no cambian.

Todo lo que inviertes en la relación con alguien así va a un pozo sin fondo. Es en vano. Por lo que nunca será una inversión, sino un gasto a fondo perdido. Nunca llegará un momento en el que haya valido la pena todo lo depositado en la relación, siempre será desgastar más y más energía, dinero, paciencia, tiempo… en algo que no dejará de absorber todo lo que le des como si fuese un agujero negro.

Por eso, no importan los kilómetros que hayas recorrido; si es el camino equivocado, tienes que dar la vuelta.

La sensación de que no hay salida

Llega un momento en el que estás tan adentro que es normal que sientas que no hay otra vida posible, que no hay otra alternativa a lo que estás viviendo. Te ves secuestrada por una visión túnel que te hace creer que esa

relación es lo que te ha tocado y punto, como si no pudieses hacer nada por cambiar tu situación. A esto también ha contribuido el psicópata narcisista mediante el maltrato psicológico, haciéndote creer que mereces dicho trato y que fuera no encontrarás nada mejor porque alguien como tú no lo merece.

Llega un punto de indefensión en el que te conformas con el alivio y la paz de las «épocas buenas» y te enganchas a la creencia de que cada daño es el último, como si fuese a suceder alguno que hiciese un «clic» en su mente y eso fuese a llevarlo al cambio definitivo.

No importan los kilómetros que hayas recorrido; si es el camino equivocado, tienes que dar la vuelta.

Tristemente, en muchas ocasiones, y sobre todo en relaciones largas, cuando lo has intentado todo y agotado todos los cartuchos, pierdes hasta la esperanza de cambio, pero eso no te hace finalizar con la relación porque la indefensión aprendida es tan grande, la sensación de no poder hacer nada por cambiar lo que te rodea es tan abrumadora, que simplemente permaneces en la relación como por «inercia» y sin esperar nada bueno de ella. A la deriva.

¿Cómo decide, finalmente, romper la relación la víctima?

Afortunadamente, hay víctimas que consiguen escapar, pero este proceso no es algo que suceda de un día para otro. No acostumbra a tratarse de una decisión impulsiva, sino que suele venir precedida de un largo, costoso y doloroso proceso por parte de la víctima.

Empiezan a abrir los ojos y eligen creer la realidad

Lo que sucede en primer lugar es que la víctima empieza a ver realmente cómo es la persona que tiene al lado, toma conciencia de su situación y deja de justificar los actos del psicópata. Por fin, tras mucho tiempo con la venda en los ojos y haciendo un esfuerzo desmedido por cambiarlo, se rinde. Entiende que esto no será posible, que nunca volverá a ser la persona a la que conoció porque se trataba de un engaño y que lo único que puede hacer es salir de esa relación. A este punto se llega tras muchas dudas y días de «tengo claro que lo voy a dejar» con otros de «quizá puede cambiar» de por medio.

La víctima ha ido pendulando entre creer lo que el manipulador le decía y ver la realidad, hasta que ha acabado por quedarse en el lado de la verdad. Ahora, por fin, es consciente de que su pareja no es ese ser que le había hecho creer que era, sino más bien todo lo contrario: ha visto su verdadero rostro y sabe que, realmente, es un perdedor y un cobarde oculto tras una máscara que se ha creado para no parecerlo.

Cada vez lo aman menos y van planeando la salida

Una vez abiertos los ojos, la víctima va desvinculándose silenciosamente. No necesariamente porque quiera, no tiene por qué ser de forma voluntaria, sino más bien pasa que, poco a poco, lo desprecia cada vez más e, inevitablemente, se desvincula. El amor que sentía por él se ha convertido en rabia y, aunque aún sienta tristeza, pena y culpa en algunas ocasiones, son mucho menos intensas. Ya no le gusta, ya no se siente atraída por él, y ahora es consciente de que, para que su vida mejore, debe romper la relación. Así que, con la fuerza que le da esa ira, empieza a escalar su camino hacia la salida.

La gotita que colma el vaso

Una vez iniciado ese camino, en algún momento, sucede lo que yo llamo «el punto clic», que es ese instante en el que pasa algo, lo que sea, que provoca la gota que colma el vaso y lleva a la víctima a decir «se acabó, hasta aquí hemos llegado». El narcisista ha hecho muchas cosas mal, pero esta, aunque no necesariamente tiene que ser la más grave, ha sido la que ha conseguido que la víctima haga «clic».

¿Qué le depara a una víctima después de la ruptura?

Para que la ruptura con un manipulador sea exitosa, lo mejor es predecir lo que sucederá y prepararse para el proceso. Anticipar todo lo que se viene es una forma de amortiguar el dolor de cuando eso llega.

«No me deja dejarlo»

Cuando la víctima quiera salir de esa relación sentirá que no puede. Que no la deja despegarse y que, de hacerlo, tampoco sabría adónde ir. Es frecuente que haga muchos intentos de huida, pero que fracasen cuando el manipulador prometa nuevas soluciones a los problemas, haciendo a la víctima recuperar una y otra vez la esperanza de volver a ver en él a aquella maravillosa persona a la que conoció porque se niega a pensar que nunca fue real.

La sensación de la víctima es de «es que no me deja dejarlo» y en parte es verdad, pero una opinión compartida por la mayoría de las personas que han conseguido salir de relaciones así es que era más fácil de lo que parecía. Esto sucede porque cuando estás dentro mantienes una visión túnel y no ves salida, pero la hay.

Pedir ayuda a familiares, amigos, servicios de apoyo, profesionales o incluso a las autoridades puede facilitar mucho el proceso. Parar de callar, dejar de justificar, de tapar, de defender. Contar en voz alta lo que está sucediendo no es vergonzoso, no hay que ocultarlo. El que debería querer esconderse bajo tierra es el maltratador, no la víctima.

El duelo por las expectativas y la ilusión creadas

Parte del proceso de recuperación será abandonar la imagen falsa e idealizada que se creó sobre su pareja y comprender que tanto esta como las expectativas de futuro nunca fueron reales. No iban a suceder. No había una forma adecuada de hacer las cosas para que esa relación saliese como se esperaba. Estaba destinada a acabar de esta manera porque las relaciones con personas así, en los mejores casos, lo que hacen es terminar. Y cuanto antes, mejor.

«Nunca podré tener con nadie la conexión que tenía con él»

Cuando una víctima sale de una relación con un narcisista, además del duelo que tendrá que pasar por la pérdida de la persona que creyó que era y las expectativas de futuro que con ella había creado, hay algo que deberá elaborar: su sentir de que nunca más conocerá a alguien con quien conecte a ese nivel.

¿Por qué? Porque el mundo está lleno (por suerte) de personas sanas y normales, personas que no tratan de convertirse exactamente en aquello que el otro necesita para así gustarle y poder entrar en su vida. Lo más probable es que la víctima no vuelva a sentir esa conexión con nadie porque ninguna persona volverá a hacer el tremendo esfuerzo de mimetizarse con ella para que piense que es su alma gemela.

La gente normal tiene cosas buenas y malas. No es maravillosa y perfecta, no cae del cielo. No es exactamente como tú quieres que sea. No coincidís en todo desde el primer momento. Esa extrema intensidad y sensación de «¿dónde has estado toda mi vida?» no es lo normal y, salvo alguna excepción, no sucede en las relaciones habitualmente.

La víctima deberá aceptar que lo normal es que la persona que tiene delante no la conozca como si fuesen el mismo ser humano. Que lo normal no es que parezca que el de enfrente te lee la mente. Lo normal es conocer a alguien que te guste mucho, que haya discrepancias y que encontréis un punto en común, no que sea un doble de ti.

No aceptar esto puede suponer mucha frustración para la víctima porque la llevará a pensar que el amor de su vida, en este caso, es el psicópata, y, claro, ¿qué ha hecho tan mal para que la persona que más encaja con ella sea así de mala? Pero no, no es su alma gemela. Recordemos que el camaleón es el alma gemela de la persona que tenga delante. El alma gemela de nadie.

Echar de menos a una mala persona

Tras una ruptura, que aparezca el síndrome de abstinencia es totalmente normal, pero se acentúa de forma desmesurada después de relaciones en las que ha habido maltrato. Es curioso, ya que debería ser sencillo el desvincularse de una persona que nos lo hace pasar mal, pero no sucede así. A una mala persona se la puede echar de menos, igual que se la puede amar. Además, el vínculo con un psicópata es de tipo traumático y eso lo complica mucho más.

Todo lo que hace que la persona se mantenga en la relación (culpa, pena, responsabilidad, el esfuerzo invertido, la esperanza de cambio…) se tiene que seguir sosteniendo durante un tiempo tras la ruptura. Poco a poco irá desapareciendo, pero al principio serán emociones muy intensas que habrá que sostener. En mi libro *Perderte para encontrarme* hablo de cómo superar una ruptura de este tipo, por si te sirve de ayuda extra.

Conseguir llegar al punto de romper la relación con un narcisista es un gran avance, pero lo fundamental es conseguir sostener esa decisión y no echar marcha atrás. Lo importante no es llegar, es mantenerse.

EL NARCISISTA COMO MIEMBRO DE LA FAMILIA

Con frecuencia, la familia narcisista se parece a la proverbial manzana roja que tiene un gusano dentro. Su aspecto es perfecto hasta que la muerdes y descubres el gusano.

STEPHANIE DONALDSON-PRESSMAN Y ROBERT PRESSMAN

Una familia en la que existe la mancha de una o más personas del perfil narcisista es una familia en la que están normalizados los conflictos constantes, las peleas fuertes y desproporcionadas, la competencia absurda, los celos entre los miembros y el egoísmo absoluto. Son familias en las que hay muchas mentiras, historias inventadas, disputas por temas económicos, manipulaciones y recriminaciones continuas con frases como:

- «Con todo lo que he hecho por ti, eres un desagradecido» (para hacer sentir a los demás en deuda).
- «La familia es lo primero» (para que pasen por alto su maltrato).
- «Lo hice por tu bien y porque te quiero» (para justificar lo que hizo por su propio beneficio).
- «Vas a romper la familia» (para culpabilizar a quien pone límites del daño que realmente ha causado el psicópata narcisista).
- «Estas cosas se quedan en casa» (para que no salgan a la luz las atrocidades que en ella acontecen y así proteger su imagen).

Como siempre, en terapia, una de las áreas que más exploro es la de la familia y las dinámicas que acontecen dentro de esta. Cuando abordé este tema con uno de mis pacientes, recuerdo quedar sorprendida por la gran admiración que tenía hacia su padre. Mi paciente era un chico joven de diecinueve años, estudiante de Medicina, que vivía con su padre, su madre y sus dos hermanos.

Al hablarme de su madre, mencionó que era muy buena mujer, aunque excesivamente preocupadiza. Dedicó un minuto a describirla. De su hermano pequeño me mencionó que era un niño muy responsable y estudioso, y de su hermano mayor que era lo peor que le había sucedido en la vida. Al parecer, era envidioso e inteligentemente retorcido. Parecía que iba a explicarme más sobre él, cuando, de repente, dijo: «No importa, es malo y punto, vamos a dejar el tema», y pasó a describirme a su padre.

Por lo que me comentó ese día, el padre era un reconocido empresario que había amasado una gran fortuna gracias a su

incansable trabajo y conocimiento sobre inversiones. Era inteligente, atractivo y un gran padre de familia. Dedicó toda la sesión a explicarme las dos o tres carreras universitarias que había estudiado, los numerosos másteres con los que contaba y también todas las obras benéficas en las que había participado. Por lo visto, además había estado involucrado en la política y, aunque había tenido mucho éxito, decidió dejarla por no poder con tanto trabajo.

A medida que fueron avanzando las sesiones, la historia del padre resultó ser una cebolla a la que se le caía una capa detrás de otra. Gracias a una demanda que interpusieron a su padre, mi paciente se enteró de la farsa en la que tanto él como toda su familia habían vivido hasta entonces. Resultó que el padre nunca estudió en la universidad y mucho menos contaba con los másteres que también aseguraba tener. Su fortuna la había obtenido estafando y malversando el dinero de personas que confiaban en él y si había participado en obras benéficas era con el fin de blanquear

dinero. Tampoco era verdad su supuesto triunfo en la política.
Indagando un poco más, mi paciente consiguió ver la dinámica real que existía en su familia: su madre era víctima de maltrato, estaba totalmente sometida a su marido y lo encubría en todas sus mentiras, su hermano pequeño era un niño hiperautoexigente que se desvivía por obtener una palmadita en la espalda de su padre, un hermano mayor que copiaba las conductas de este y un progenitor que era un farsante y, muy probablemente, un auténtico narcisista.

Cómo saber si perteneces a una familia de psicópatas narcisistas

A continuación, encontrarás una lista que te ayudará a identificar si has sido o eres víctima de una familia en la que hay uno o más depredadores emocionales.

- Creciste añorando que tu familia fuese como la de tus amigos: unida, cariñosa y cálida. Te sentías una persona desgraciada en comparación con ellos.
- La invalidación emocional era la protagonista en vuestras interacciones. Tu dolor, tu ira, tu tristeza no eran válidas. Más bien,

eran un «cállate y espabila» o «no me molestes con tus tonterías».

- Te has visto involucrado en problemáticas que no te correspondían para la edad que tenías y esto te ha llevado a tener que ejercer de mediador, como, por ejemplo, en conflictos de pareja entre tus padres.
- Idealizaste al miembro de tu familia que más daño te hacía. Cuanto peor se comportaba, más buscabas su aprobación. Esto se ha ido repitiendo en tu adultez y te has vinculado con mucha fuerza a personas altamente dañinas para ti.
- Eres consciente de que deberías cortar la relación con tu familia porque todo lo que trae a tu vida es dolor, pero, por una cosa o por otra, no lo consigues.
- Has sentido que te tocaba cargar con responsabilidades de adultos, sintiendo todo el peso de la culpa por no poder solucionar problemas que no te correspondían a ti.
- Te han forzado a quedarte en la familia mediante el chantaje emocional o ha sucedido todo lo contrario: nunca les ha importado si estabas o no con ellos.
- Has sentido que eras irrelevante para ellos, que tu bienestar no les preocupaba a no ser que tuvieses algo para aportarles. Es probable que hayan intentado involucrarte en sus estafas y deudas económicas.
- Has sido tratado de manera diferente en comparación a tus hermanos. Algunos han sido los hijos predilectos y otros las ovejas negras.
- Ves que no hay solo una persona cruel en tu familia, sino que hay más que han adoptado el mismo rol. Existe una clara diferenciación: algunos son víctimas y otros son agresores.
- Saltan a la defensiva por cosas que en ningún momento han sido un ataque. Se ofenden con facilidad y por ello responden de forma vengativa y cruel, siendo esta totalmente desproporcionada, pero a sus ojos más que justificada.
- Te han hecho desarrollar un enorme sentido de deuda con ellos, como si por haberte traído al mundo les debieses sumisión eterna e incondicional.

- Has sentido que tu entorno familiar era impredecible, caótico, no sabías por dónde te iban a salir. Su respuesta dependía de algo que no sabías muy bien qué era, pero estaba claro que no dependía de ti. No tenías ningún control sobre sus reacciones.
- Te has pasado la vida intentando ganarte su aprobación y cariño, pero hicieras lo que hicieses nunca era suficiente.
- Has sentido que tu padre o tu madre han tenido celos de ti y por ello han tratado de sabotearte. Los padres de este perfil tienden a interpretar a los hijos como una amenaza para su posición de poder, y las madres, en cambio, suelen ver a sus hijas como alguien contra quien tienen que competir para recibir más atención. En cambio, cuando se trata de la relación madre-hijo, se convierten en mujeres absorbentes que pretenden impedir que sus hijos se independicen o, lo que es peor para ellas, que se enamoren de otra mujer y vuelquen toda su atención en construir una vida con ella. No aceptan un segundo plano y, por ello, son suegras muy complicadas.
- En tu familia hay antecedentes de adicciones, problemas graves de salud mental, delincuencia, estafas, fraudes, ruina económica… Y, sin embargo, tratan de aparentar una normalidad e incluso excelencia totalmente falsa.
- Sientes que en tu familia nunca se respetaron tus límites. Pudo darse maltrato físico, psicológico o sexual.
- En casa se gestionaban las situaciones haciendo uso del miedo y de las amenazas o del victimismo y dramatismo. También puede haberse dado el abandono absoluto.
- Las cosas importan en la medida en que son relevantes para ese miembro en torno al que gira toda la dinámica familiar, el psicópata narcisista. Lo que este dice dicta sentencia. Es al que más respeto y miedo se le tiene y, a la vez, el que más daño hace.

Si en uno de tus familiares predomina el rasgo narcisista, es probable que actúe con arrogancia y un inmenso sentimiento de grandiosidad. También es habitual que esa persona mienta sobre sus logros y situación económica, tratando de dar una imagen de grandeza y éxito que no se

adecúan a la realidad. Por ese narcisismo, suelen ser personas muy envidiosas que critican todo lo bueno que les sucede o consiguen otros.

Curiosamente, además de mostrando un enorme sentimiento de grandiosidad, también es frecuente que traten de obtener la atención que desean con chantaje emocional. Como, por ejemplo, obligando a sus hijos a ser sus cuidadores y dramatizando con el fin de hacerles sentir profundamente culpables si no responden a sus «necesidades».

Padres y madres narcisistas

Lo natural es que tus padres te quieran, te cuiden y se preocupen por ti y por tus necesidades. Eso es lo que toca y lo que mereces. Sin embargo, esto no es lo que sucede cuando uno de ellos es un narcisista. ¿Por qué? Porque no va a preocuparse por ti una persona que no conecta con tu dolor y tampoco va a cuidarte alguien que se antepone a sí mismo y a sus deseos por encima de cualquier cosa.

Los hijos de padres con este perfil de personalidad aprenden que no pueden depender de ellos, que estos no pueden ser pilares en su vida. Crecen con sensación de desamparo, de tener que valerse por sí mismos mucho más que el resto de los niños de su edad. A la fuerza, se ven obligados a renunciar a su propia naturaleza humana de necesitar recibir cariño, calidez y seguridad. Aun así, como la necesidad de vínculo prima por encima de todo, siguen buscando el afecto en estos padres y madres, cosa que acaba haciéndoles más y más daño cada vez que lo intentan.

Es habitual que los padres, además de mediante maltrato psicológico, traten de imponerse inculcando miedo e incluso con violencia física, mientras que en madres es más frecuente únicamente el maltrato psicológico con chantaje emocional, victimismo, manipulación, etc. Esto hace que los padres de este perfil suelan ejercer un rol más dominante y atemorizador para tener controlados a los demás miembros de la familia, y que las madres, con el mismo fin, empleen otros medios. Esto es lo más habitual por las diferencias en la socialización entre hombres y mujeres,

pero también es cierto que he visto dinámicas contrarias: un padre victimista que empleaba el dramatismo para ejercer control sobre sus hijos haciéndoles sentir mucha culpa y pena por él, y también madres violentas y sin escrúpulos a la hora de causarles dolor físico. Como siempre: diferencias individuales. Hablaremos de lo más habitual, pero recordemos que perfectamente puede darse al revés.

Las personas del perfil narcisista suelen ejercer su paternidad o maternidad de las siguientes maneras.

Invalidación

Cuando tienes un padre o una madre del perfil narcisista, tiendes a esforzarte mucho por hacer todo lo que él o ella espera de ti para así recibir el amor y reconocimiento que tanto añoras tener por su parte, pero eso no sucede. Ni una mísera palmadita en la espalda. Parece que nunca nada es suficiente. Y, realmente, aunque lo fuera, no te lo haría saber porque no quiere que estés por encima de él, a no ser que sea para atribuirse tus méritos como «quien ha logrado que los consigas».

En este perfil victimista predominan los rasgos narcisistas por la gran necesidad de atención y reconocimiento, y acostumbra más a darse en madres, pero, tal y como he mencionado anteriormente, puede perfectamente suceder al revés.

Acostumbran a ser mujeres encantadoras, simpáticas e incluso llamativas cuando están fuera de casa, pero que se convierten en seres crueles cuando cruzan el umbral de su puerta. Básicamente, lo que le preocupa de ti es cómo la presentes al mundo. Por eso, presumirá de tus éxitos por lo bien que la posicionan a ella como «tu creadora», pero es probable que nunca te haya ayudado a alcanzarlos e incluso que te haya llegado a desalentar cuando luchabas por lograrlos. Digamos que es una madre que se cuelga medallas de carreras en las que nunca te aplaudió. O, incluso, en las que no tenía ni idea de que habías participado.

El hecho de que una madre solo te valore por lo que consigues y que, además, nunca sea suficiente, hace que, al ser adulto, te invada un enorme síndrome del impostor, es decir, que por muchas cosas que logres y éxito que tengas, te sientas mal por creer que no lo mereces y que no es gracias a tus capacidades, sino a factores externos como, por ejemplo, la suerte.

Victimización

Es habitual que este perfil de madre use las enfermedades y el dolor para que los demás le presten atención. Busca ser cuidada y, si no lo consigue, se victimiza hasta lograrlo, haciendo como que está más enferma, fingiendo «ataques», «crisis» o, incluso, amenazando con quitarse la vida. Todo esto para generar un profundo sentimiento de culpa en aquellos que no le prestan la atención y los cuidados que ella desea. También es habitual que utilice estos «problemas de salud» para dar pena y desviar la atención a sí misma cuando alguien le destapa una mentira o expone cualquier otra información que la deja en mala posición.

El perfil de madre narcisista se preocupa por tu imagen en la medida en la que esta influye en la suya, así que trata de moldearte para que seas lo que ella quiere, independientemente de si eso te gusta o no.

¿Y papá? Estas madres se casan con hombres que les permiten ser el centro de atención y «las aceptan tal y como son» porque han entendido que confrontarlas no sirve de nada con ellas, más bien al contrario: acaba derivando en conflictos y dramas terribles a los que no quieren verse expuestos de nuevo. Lo que hace el padre para «mantener la paz» en su matrimonio, y muy probablemente fruto del maltrato psicológico al que lleva expuesto todos los años de relación, es que, sin querer, desprotege a los hijos que tienen en común y los convierte también en víctimas de una madre egocéntrica, cruel y sin empatía.

Cuando una hija es víctima de una madre así, mira a su padre con dolor e incomprensión, preguntándose cosas como: «¿Por qué no me defiendes? ¿Por qué solo proteges a mamá? ¿Y yo qué? ¡Soy tu hija! ¿Dónde estabas cuando ella me hacía daño?». Estas preguntas duelen en el alma y, además, como nunca se obtiene una respuesta que «consuele», suelen dejar mucho resentimiento hacia el progenitor que ha «desprotegido».

Las víctimas de las madres de este perfil tienden a ser personas muy complacientes con los demás, pero extremadamente autoexigentes consigo mismas. Suelen tener un diálogo interno tremendamente castigador en forma de voz interior que creen que proviene de sí mismas, pero realmente es que han interiorizado la voz culpabilizadora e invalidante de la madre. Esta voz, inconscientemente, afecta a sus acciones porque les lleva a tomar decisiones basadas en la creencia de no ser suficiente, como, por ejemplo, no sentirse capaces de ejercer puestos de trabajo de mucha responsabilidad, pese a tener la formación y experiencia para realizarlos; sacrificar su salud por «estar a la altura» de lo que se espera de ellas (que siempre es menos de lo que ellas creen); conformarse con relaciones que no les llenan o en las que no son valoradas por creer que para ellas no hay nada mejor…

Estas personas crecen con la sensación de nunca ser suficiente.

Negligencia

Un padre o madre negligente es aquel que, voluntaria o involuntariamente y de forma sostenida en el tiempo, no cubre las necesidades físicas y emocionales necesarias para el adecuado desarrollo de su hijo/a.

Ser padre no solo consiste en proveer de alimento y techo a un hijo, sino que también comprende todos los cuidados a nivel afectivo, como son la validación, la protección, el cariño, el cobijo, el sostén emocional… Y, como es evidente, cumplir con estas «obligaciones» no entra en los planes de alguien que se tiene a sí mismo como una prioridad y que carece de empatía.

Entre los padres negligentes encontramos aquellos que abandonan, los ausentes, los que siempre están fuera de casa por sus propios proyectos personales sin tener en cuenta cómo esto puede repercutir en el desarrollo de su hijo, los que llevan la vida que quieren sin dar importancia a que tienen una persona a la que cuidar y que trajeron al mundo por voluntad propia, etc.

Los hijos de padres negligentes son supervivientes, ya que se ven obligados a realizar tareas que no les corresponden para su edad porque no tienen unos cuidadores que las lleven a cabo. Son niños que se ven obligados a ejercer de adultos y a cocinar, limpiar, prepararse las cosas para el colegio, estructurarse los horarios… Aprenden a hacer lo que sea necesario para sobrevivir y seguir el ritmo de vida de sus iguales, a los que suelen esconderles la situación que viven en sus casas por la enorme vergüenza que sienten por ella. También es habitual que sean los cuidadores principales de sus hermanos pequeños u otros seres más vulnerables e indefensos que ellos, como el perro de la familia u otras mascotas.

Los hijos de padres negligentes son, en muchas ocasiones, niños que acaban viendo cosas que no tendrían que ver: fiestas, consumo de drogas y de alcohol, sexo, prostitución, entre otras. Sus cuidadores no piensan en ellos, no tienen en cuenta su salud mental y hacen lo que les viene en gana sin reparar en el daño que esto puede causarles. También son niños que pueden estar descuidados física e higiénicamente porque nadie les compra ropa, ni los lleva al médico, ni les corta el pelo y las uñas o les enseña a asearse.

Algún ejemplo de este tipo de padres son los que traen a parejas sexuales de forma indiscriminada a sus casas y mantienen relaciones en zonas compartidas sin ningún tipo de preocupación por si son vistos por el menor, progenitores que constantemente salen de noche y vuelven a casa ebrios o drogados, que consumen sustancias frente a sus criaturas o que incluso permiten que sus allegados abusen de ellas. En conclusión, que llevan la vida que quieren llevar sin preocuparse por cómo eso puede repercutir en el niño.

Inevitablemente, en estas casas se invierten los roles. La persona más «madura» y responsable pasa a ser el menor, y la que necesita ser cuidada y reconducida, el adulto.

Esto lleva a los niños a acabar ejerciendo de cuidadores y proveedores de sus propios padres, ayudándolos cuando llegan perjudicados a altas horas de la noche, yendo a comprarles tabaco o alcohol, cocinando comida para ellos e incluso dejándosela preparada para cuando vuelvan a casa, protegiéndolos de desconocidos que ellos mismos han metido en casa indiscriminadamente, llamando a las autoridades para pedir ayuda, guardándose para sí mismos lo malo que les sucede porque saben que sus padres no harán nada por protegerlos porque «bastante tienen consigo mismos», trabajando antes de lo debido para pagar los gastos del hogar o aportar dinero a sus padres, ocultándoles información para evitar conflictos, tomando decisiones que corresponden a los adultos…

Otro tipo de hijo de padre o madre negligente es aquel que se cría con un tercero (tío, abuelos, amigos de los padres, cuidador contratado…) porque quien debería cuidarlo no se hace cargo de él. Si tiene la suerte de que la persona en la que sus padres delegan sus cuidados es buena y tiene la capacidad física y mental para hacerse cargo de un menor de su edad, es probable que se pueda desarrollar de forma sana y segura. Sin embargo, también puede suceder que no hayan pensado respecto a quién dejaban a cargo de su hijo y que este niño crezca en manos de alguien que no lo sepa criar, lo maltrate o abandone de nuevo.

Los hijos de padres negligentes pueden tener una época muy complicada en la que el sufrimiento que viven en sus casas hace que se vean mimetizados con su entorno y se comporten en respuesta a él:

delincuencia, consumo, conflictos en el instituto, peleas, etc. Pero también pueden encaminarse y emplear toda esa responsabilidad que desarrollaron de forma forzada para crear una vida «de aquí en adelante». Aprendieron a ser autosuficientes y, por desgracia, se valen por sí mismos desde mucho antes que cualquier otro niño. Esto «facilita» que puedan independizarse, porque cuidar de sí mismos es mucho más sencillo que cuidar de su padre o su madre, de sus hermanos, de la casa, de todos los conflictos que acontecen en ella y, además, de ellos mismos. Lo más difícil ya lo pasaron y es probable que por ello hayan desarrollado un gran sentido de la responsabilidad.

Endiosamiento

El endiosamiento se da cuando uno de los progenitores, por ejemplo, el padre, crea un personaje sobre sí mismo inventándose falsos logros y actuando como un ser superior, consiguiendo que el resto de los miembros lo idealicen y promuevan que la dinámica familiar gire en torno a él y a sus decisiones y deseos. Dentro de las casas de estas familias, se puede ver claramente como hay un miembro que está colocado en un pedestal, y el resto orbitan a su alrededor. Nadie se atreve a cuestionar su palabra y, si alguien lo hace, se convierte en la oveja negra de la familia.

Esto suele iniciar en forma de relación de pareja de maltrato. Una mujer, normalmente proveniente de una familia conservadora o en la que ya ha habido dinámicas de maltrato, conoce a un hombre con un perfil de personalidad problemático y, tras un gran trabajo de manipulación silenciosa por su parte, este consigue absorberla hasta el punto en el que ella pierde su identidad y pasa a ser, únicamente, una extensión de él. En ese momento, su vida pasa a girar en torno a su marido, se convierte en alguien absolutamente dependiente de él y lo idealiza hasta el punto de hacer oídos sordos a cualquier acusación en contra de la imagen que ella tiene de él, por evidente que sea la veracidad de dicha acusación. Apaga su

voz interior y se aleja de todo aquello que la pueda llevar a replantearse mínimamente la imagen que tiene de su pareja.

¿Qué sucede? Que, cuando esta pareja tenga hijos, estos crecen con un padre que se considera a sí mismo un ser superior y con una madre que se lo ha creído. El resultado de esto es que, sin querer, repiten estos patrones: endiosan a su padre y ven como alguien inferior a su madre. Ven a su madre tal y como la trata su padre.

Con el tiempo, estos niños se hacen mayores y se posicionan en uno de los siguientes tres roles: el de agresor (comportándose como el padre), el de víctima (tirando más a imitar a la madre) o el que rompe con la dinámica familiar, que pudo empezar siendo una víctima hasta que estalló y se rebeló.

El perfil de hijo agresor puede llegar a ser percibido por el padre como una amenaza para su posición de poder, ya que se trata de la «aparición» de una figura dominante nueva en un entorno en el que, hasta el momento, él era el único. Esto los puede llevar a graves conflictos o también puede suceder que mantengan una «distancia de seguridad» entre ellos y que ninguno se entrometa en el núcleo que domina el otro para evitar las confrontaciones, pues el hijo, en el momento en el que empieza a construir su vida, ya tiene un entorno sobre el que ejercer poder y no necesita hacerlo en su familia de origen, donde está posicionado su padre.

El hijo o hija con rol de víctima, sin querer, perpetra la dinámica familiar, pero de una forma diferente al anterior. Dado que la sumisión y el maltrato forman parte de su vida desde el inicio de esta, ha normalizado ser tratado de esta forma y acaba estableciendo relaciones en las que se dan estos patrones.

En cambio, el hijo o hija que se rebela, por algún detonante, empieza a cuestionarse lo que para él había sido su normalidad hasta ahora: ha visto cómo funcionan otras familias, le ha pillado alguna mentira al «progenitor problema», ha empezado a ser consciente de cómo sufre su madre, ha detectado en sí mismo rasgos desadaptativos que le han traído problemas en sus relaciones y ha identificado que vienen de su padre, etc., y esto le ha hecho levantar la ceja. Se trata del hijo disyuntor. Veamos estas dinámicas con más profundidad.

Dinámicas en los hijos de narcisistas

Estas son las dinámicas que suelen darse en familias encabezadas por padres y madres con este perfil de personalidad.

El hijo dorado

El hijo dorado hace referencia al niño tratado como «el favorito». De sus hijos, el narcisista elige a uno como «su protegido» para emplear la alianza con él como herramienta para salir beneficiado mediante las comparaciones y chantajes con los demás hijos. Por ejemplo, «tu hermana sí que obedece, no como tú» (para conseguir que «moleste» menos), «mira tu hermano qué pocos problemas da y tú siempre enfermo o con que te duele esto o lo otro» (para no tener que ocuparse de él) o «fíjate qué delgada está tu hermana, podrías coger sus hábitos» (para que adelgace, porque la imagen que da su hija repercute en la suya propia), entre otros.

Esta actuación por parte del padre o madre con este perfil de personalidad hará que se den conflictos terribles entre los hijos por celos y resentimiento. Una dinámica así casi que imposibilita que dos hermanos se lleven bien, ya que siempre han sido criados como rivales.

El hijo dorado, aparentemente, lo tiene todo más fácil porque es tratado como un rey, parece no hacer nada mal, se le perdona todo y recibe más cariño, regalos y atención que el resto de los hermanos, pero muy probablemente eso hará que crezca sintiéndose merecedor de más privilegios que el resto por el simple hecho de «ser él», no conecte nunca con las necesidades de los demás porque solo ha contemplado las suyas y acabe siendo del mismo perfil de personalidad que su progenitor: otro narcisista.

Sin embargo, ser el hijo dorado no es sinónimo de no sufrir. Hay casos en los que, como ha crecido asegurado en un vínculo especial y privilegiado con el narcisista porque ha sido «el elegido», cualquier castigo o tipo de maltrato por parte de este progenitor será percibido como algo

tremendamente doloroso para lo que no se le había preparado. No olvidemos que un narcisista, aunque tenga favoritismos, no deja de ser un narcisista y por encima de él no va nadie, ni siquiera su hijo favorito.

Este vínculo de privilegio también dificultará, o incluso imposibilitará, que pueda quitarse la venda de los ojos, romper con los patrones familiares y distanciarse. Tal vez sea consciente de que las dinámicas que se dan en su familia no son sanas, pero, cuando recibes un trato especial, parece que no puedes quejarte. Estás en deuda con el narcisista y le debes sumisión, los favores que te pida y la misma protección e impunidad con la que él te ha tratado hasta ahora. La diferencia es que tú no lo pediste y a ti ahora se te exige. Y negarte te hace quedar como un desagradecido. Con todo lo que han hecho por ti. «Cría cuervos y te sacarán los ojos», decían. Con todo lo que te han dado y así se lo pagas. Si hubiesen sabido cómo eras, no te hubiesen dado tanto.

Hay familias en las que resulta que su amor hacia ti no era un regalo, sino un préstamo.

El chivo expiatorio

El hijo al que etiquetan como «chivo expiatorio» es aquel sobre el que recaen todas las culpas, frustraciones y resentimientos para que los verdaderos responsables no tengan que responsabilizarse de ellos. Este hijo o hija se convierte en el saco de boxeo del narcisista.

El niño que sufre este maltrato crece sintiendo que es el culpable de todo lo malo que sucede y por ello no merece cosas buenas y, además, que es difícil de querer. En principio, suele ser un niño o niña con mayor sensibilidad, empatía y vulnerabilidad que el resto de los familiares.

Por el abuso sufrido durante su infancia puede que en un futuro se vea rodeado de personas que lo valoren, pero aun así sienta que eso es irreal y llegue a actuar de formas incomprensibles a ojos de los demás, como apartándose de quien mejor los trata y «eligiendo» relaciones y personas dañinas. Son personas que tienden al autosabotaje.

El hijo «disyuntor»

Un disyuntor es un interruptor que corta automáticamente el flujo de corriente en un circuito eléctrico en caso de sobrecorriente o cortocircuito para proteger a las personas de las descargas eléctricas. En una familia, el miembro al que podríamos llamar disyuntor sería el que rompe con la cadena de dinámicas familiares disfuncionales para proteger a los miembros que vengan detrás de él.

Una vez sembrada la duda en el miembro disyuntor, esta no hace más que engrandecerse y llevar a otras preguntas más y más complejas. Empieza a ver que su padre no es quien dice ser, destapa algunas de sus mentiras, lo cuestiona, lo confronta, etc.

En conclusión, se da cuenta de que ha creado una especie de burbuja dentro de casa en la que él es un rey, pero que, fuera de esta, no es nada de

lo que dice ser. Es todo una farsa. Se siente estafado y engañado. Y, tras todo este proceso de «darse cuenta», salta. Y, cuando el disyuntor salta para destapar al «jefe» de la familia, este hará lo posible por acallarlo y alejarlo para que no ponga en peligro toda la estructura familiar, ya que esta es la que le permite seguir ejerciendo en ese rol de dominancia que tantos años lleva trabajando y vivir en un entorno en el que lo tratan como él quiere ser tratado: como alguien superior.

De hecho, ese es uno de los motivos por los cuales permanece en familia: por la buena imagen social que esto le brinda y porque es un entorno sobre el que puede ejercer poder y control y, en algunos casos, tener más seguridad económica. No es por amor, ya que suelen ser hombres infieles, mentirosos e irrespetuosos que en ningún momento se privan de sus «libertades» ni deseos. Actúan acorde con su sentimiento de grandeza y por ello priorizan su voluntad por encima del respeto y los acuerdos con el resto de las personas, incluidos su pareja y sus hijos.

Si el manipulador se sale con la suya y consigue que el resto de la familia vea a este hijo que ha alzado la voz en su contra como el problema, será apartado también por el resto de los miembros, incluida su propia madre. La cual, mientras tanto, se verá obligada a mirar a otro lado ante la situación que acontece en su casa. Su marido es una persona tan persuasiva y que ha absorbido hasta tal punto su vida y su ser que ha sido capaz de anular algo tan biológicamente predeterminado como es el amor a un hijo. Lleva toda la vida tolerando engaños, manipulaciones, infidelidades, historias que no cuadraban y puede que incluso violencia física. El maltrato psicológico llega a tal punto que ella cree «no ser» sin su marido. Por eso, puede prescindir de cualquiera, incluso de sus hijos, pero no de él.

Inevitablemente, el hijo se sentirá desprotegido por su madre, se enfadará con ella y se preguntará por qué no lo ha protegido nunca de su padre. Sin embargo, tristemente, ella siempre ha sido una víctima más.

El hijo que se rebela tiene un papel muy complicado porque, por una parte, es probable que termine por romper con los patrones familiares y eso lo lleve a tener una vida más plena y también a dársela a los demás, pero, a cambio de rebelarse, sufre mucho porque es el único que tiene la carga de luchar contra su familia, quedar como la persona «problema» y alejarse de

ella. Además, tendrá que lidiar con las secuelas psicológicas de haberse criado en un entorno así.

El sufrimiento de este hijo o hija suele darse de las siguientes maneras:

- Hipervigilancia de sí mismo y de todo su entorno para sentir la seguridad de que va a poder «prevenir» cuando vuelva a toparse con personas y situaciones como las vividas.
- Sensación de estar alerta constante y de no poder bajar la guardia. Dificultad para relajarse y despreocuparse.
- Incapacidad para disfrutar de aquello bueno que le sucede por una dificultad para conectar con la felicidad real y por sentir que «siempre hay una nube negra». Esté donde esté, siente que esta lo acompaña. La situación traumática duró tanto tiempo y sucedió en un momento tan determinante de su vida que le es muy difícil deshacerse de la sensación de que aún forma parte de aquello.
- Problemas de sueño como insomnio, pesadillas, sensación de no haber descansado pese a haber dormido las horas adecuadas…
- Sentimiento de soledad y de desamparo a pesar de haber construido un entorno sano en la actualidad.
- Miedo al abandono, a ser engañado y a sufrir en sus relaciones o, por lo contrario, el otro extremo, el rechazo completo a vincularse.
- Sensación de estar marcado de por vida y de que, a causa de lo vivido, es imposible que las cosas le vayan bien. Como si estuviese predestinado a la infelicidad y a la desgracia eterna.
- Desconfianza de las buenas intenciones de los demás.
- Tendencia a culpabilizarse por situaciones y problemas que no son de su responsabilidad.
- Ejercer el rol de salvador con sus parejas.
- Tendencia a mirar al futuro con desesperanza, como si «las cosas buenas» no estuviesen a su alcance y fuese imposible que le sucediesen a él o ella.
- No querer tener hijos para no causarles el daño que a él o ella le hicieron o querer tenerlos para reparar el daño a través del vínculo con ellos.

- Si la infancia de la persona estuvo marcada por las deudas, negocios que quebraron y una economía inestable por las malas decisiones que tomó el psicópata narcisista, que tendía a arriesgarlo todo sin pensar en la seguridad y tranquilidad de su familia, es frecuente que tenga mucho miedo a endeudarse y se preocupe en exceso por su situación económica, aunque esta sea estable. Sigue viviendo con la sensación de inseguridad.
- Dificultad en la toma de decisiones mínimamente arriesgadas por sentir que no tiene una familia que lo ampare.

¿Alejarse o quedarse para cambiar la situación?

Llegado a este punto, el hijo que se rebela puede tomar dos caminos: alejarse o quedarse intentando comprender y cambiar la situación.

Normalmente, cuando el hijo o hija que ha roto con la dinámica de su familia de origen decide y consigue desprenderse de ella, siente mucha culpa. Culpa por los miembros que se quedan y por «abandonar» a los más vulnerables. Aceptar esa culpa y vivir con ella es un proceso que termina cuando comprende que ya no puede hacer más, que lo ha intentado todo y que lo único que le queda por hacer para poder tener una vida plena y feliz es desvincularse. Contacto cero y crear su propio entorno. Es habitual que, por todo el dolor que la familia de la que proviene le ha provocado a lo largo de su vida, se esfuerce mucho en ser todo lo contrario a lo que le hicieron. No quiere causar el daño que le causaron y sufre solo de pensar en parecerse a, en este ejemplo, su padre. Observa minuciosamente su conducta, su forma de pensar y sus relaciones, para asegurarse de que nada tienen que ver con aquello que tanto odia. Esta obsesión por no parecerse a quien le hirió y por que su familia nuclear (la que él ha creado) no tenga ni una de las dinámicas de su familia de origen puede llegar a generarle mucho dolor. No le permite disfrutar de su vida de forma despreocupada y le obliga a estar alerta y cuestionándose a sí mismo constantemente.

El hijo que «elige» quedarse en la familia, aunque sea manteniendo un mínimo contacto por no cortar del todo el vínculo con ellos, es habitual que se esfuerce de forma desmedida en, primero, conocer y analizar profundamente a todos los miembros y sus historias vitales para así comprender sus conductas y conseguir cambiar la dinámica familiar y, segundo (cuando no lo consigue), aprender a soportarla.

El problema de forzarse a sobrellevar una situación insostenible es que el cuerpo no se lo permite. Intentará no discutir, aceptar que estas personas son así y no cambiarán, que no le afecte «tanto», evita temas que puedan acabar en confrontación…, pero nunca lo consigue. Por un motivo o por otro, siempre acaba habiendo problemas. Siempre hay un comentario fuera de lugar, un gesto ofensivo, una palabra desafortunada… Por mucho que lo intente, no consigue que haya una relación cordial con la persona narcisista que permita que la familia pueda comer, tranquilamente, un domingo al mes. Esto sucede porque en esa dinámica familiar o eres sumiso o eres cómplice, pero nunca disyuntor.

La figura protectora

La salvación para un hijo de un padre o madre narcisista es crecer al lado o muy cerca de una figura protectora que le explique y ayude a interpretar el mundo desde los ojos de una persona sana que lo aprecie, proteja y vele por su bienestar. Sucede lo mismo con los hijos de padres o madres con problemas de salud mental graves, adicciones u otras enfermedades severas: necesitan a alguien que ejerza de referente, que les explique lo que está sucediendo y los acompañe durante su proceso de desarrollo. Esta figura puede ser un tío, el otro progenitor, una abuela, un hermano, una amiga de los padres… Quien sea. Lo que importa y marcará la diferencia es que esta persona logre estar presente en la vida del niño o niña durante el tiempo suficiente como para influir en ella.

No puedes buscar tener paz con una persona que nunca supo dar otra cosa que guerra.

Siempre y cuando la presencia de esta persona en la vida del menor haya sido suficiente, será un lugar seguro para él y le permitirá crecer teniendo un ejemplo de relación y figura sana y consistente en su vida, lo que le facilitará crear vínculos saludables el día que tenga que construir su propio entorno. Gracias a ese buen punto de referencia con el que tuvo la suerte de crecer, sabrá discernir entre lo que quiere y merece en su vida y lo que no.

Otros se convierten también en sus propios salvadores y crean un entorno sano a partir de amigos, parejas y familiares de estos. Un entorno en el que sanar y crecer con la seguridad que no tuvieron en su infancia. En muchas ocasiones, son personas que acaban dedicando su vida a profesiones que les permiten reparar eso que a ellos les rompieron. Esto es adaptativo y saludable, es una forma de transformar su dolor en la sanación de los demás, lo que es, a la vez, para ellos, la suya.

En cualquier caso, el miembro disyuntor suele ser el que más sufre. Es quien tiene que arrancarse la venda de los ojos, romper con la cadena familiar, sanar por su cuenta y repararlo todo para salvar del dolor heredado a los que vengan después de él. Esto, evidentemente, conlleva muchas consecuencias en su salud mental, pero «alguien tenía que hacerlo». Los disyuntores son el eslabón más importante de la cadena, aunque ellos, muchas veces, nunca llegan a sentirse como tal.

Hermanos

Los narcisistas no suelen cambiar su comportamiento con los otros en función de si tienen parentesco con ellos o no. Son así con sus parejas, con sus padres, con sus amigos, con sus hermanos, sus hijos… Con cualquiera, porque es algo que está dentro de ellos: es su forma de ser y su forma de relacionarse.

Tener un hermano de este perfil de personalidad es algo muy complicado de gestionar, ya que a él no le importa el lazo sanguíneo ni tampoco la historia vivida compartiendo casa, familia y crianza, mientras

que, para los que tenemos un mundo afectivo sano y desarrollado, todo esto tiene mucho peso y nos dificulta enormemente el ponerle límites porque «es que es nuestro hermano».

Los hermanos de este perfil pueden identificarse porque se dan de las siguientes maneras:

- Tienden a querer acaparar la atención de los padres, son muy celosos y siempre quieren ser el hijo dorado.
- No se alegran por los logros de sus hermanos, al contrario. Los envidian profundamente y, si pueden, los sabotean.
- No se responsabilizan de sus padres u otros mayores y no tienen ningún reparo en abandonarlos a su suerte. Pueden vivir con la conciencia tranquila igualmente.
- Crean conflictos entre los demás miembros de la familia para fragmentar esos vínculos que, por el motivo que sea, les interesa que se rompan. Inventan rumores, malmeten, tergiversan información… Lo que consideren «necesario» para alcanzar su fin.
- Tratan de apropiarse de todos los bienes materiales y dinero familiar, por lo que son personas «complicadas» a la hora de repartir herencias, más que nada porque la palabra «repartir» no entra en sus planes. Siempre buscarán salir beneficiados por encima de los demás y, si para ello tienen que hacer trapicheos a las espaldas de los demás familiares, los harán.
- Tienden a los conflictos en general. Allá donde van, generan problemas.
- Es habitual que siempre estén pidiendo favores y dinero a sus allegados para pagar sus deudas o problemas económicos. Son un pozo sin fondo y nunca devuelven lo que piden.
- Mienten, tergiversan e inventan la información necesaria para obtener beneficios económicos y materiales, sobre todo. Se trata de personas muy materialistas e interesadas.

La relación con un hermano o hermana de este perfil suele ser bastante conflictiva porque se trata de alguien con quien es imposible llevarse bien y

«tener la fiesta en paz». Sin embargo, pese a todas las discusiones y peleas, es habitual que la persona sienta que no puede abandonar a su hermano a su suerte y que ceda ante sus peticiones y exigencias (favores, dinero, cuidar de sus hijos…), ya que en muchas ocasiones vienen acompañadas de chantaje y victimismo, como, por ejemplo, «si no me prestas este dinero para que les pague, van a venir a por mí y a por tus sobrinos», «si no cuidas de mis hijos, mi ex me quitará la custodia», «si no haces X, me quitaré la vida», «no tengo dinero para comer»…

Siempre necesitan más. Y, cuanto más les das, más te piden. Y, cuando parece que ya se lo has dado todo, vuelven a pedir. Y, aunque sepan que no pueden sacar más de ti o de vuestros padres porque os han arruinado, lo hacen igualmente. Y, si tienen que robaros, os robarán. No les importa la repercusión que tengan sus actos en la vida económica y personal de su familia.

Evidentemente, las víctimas de estas personas, aunque sean sus hermanas, suelen llegar a un punto en el que no pueden más y, con mucha culpa, dicen «hasta aquí». Ponen límites con todo el dolor de su alma por la responsabilidad, culpa y pena con las que los psicópatas las han cargado hasta el momento. Temen mucho por lo que pueda ser de estos sin la ayuda y favores que les han prestado hasta ahora, pero lo curioso es que, una vez que dejan de darles todo lo que piden y se desvinculan, no sucede nada de aquello que amenazaban con que sucediese. Normalmente, lo que ocurre es que encuentran a otra persona a la que parasitar y desaparecen de la vida de quienes ya no les hacen favores. En este momento se evidencian sus verdaderas intenciones: solo querían a su familia para obtener ciertos beneficios.

Hijos

Evidentemente, uno de los motivos por los cuales un niño puede acabar teniendo este perfil de personalidad es porque ha pagado las consecuencias de tener un padre o una madre que es así y su mundo afectivo no se ha

desarrollado como el de otros niños, o bien porque se ha criado aprendiendo e imitando las conductas de sus figuras de referencia y ha ido viendo que estas le dan resultados beneficiosos (control, poder, dominancia…), además de la innegable carga biológica que también existe en estos casos.

Aunque es cierto que el contexto en el que se cría un niño y el comportamiento de sus padres tiene mucho que ver con el desarrollo de una personalidad problemática, hay familias en las que los padres lo hacen lo mejor que saben y pueden, pero el resultado no es el que esperan, y es que, aunque estos influyen y mucho en la forma de ser de sus hijos, no llegan a tener el poder de moldearlos al cien por cien.

El niño crece en un entorno mejor o peor, en un momento social determinado, en una cultura, con una carga biológica innegable, y está expuesto a unas circunstancias vitales que no están del todo en la mano de sus padres. Y sí, el joven puede dar señales de que algo no va bien en él desde una edad bastante temprana, pero los padres pueden no saber detectarlas o cómo encaminarlas.

Ningún bebé nace con un manual de instrucciones bajo el brazo y no todos los padres tienen los mismos recursos, conocimientos y posibilidades. Los padres que hacen todo lo que pueden ya cargan con una enorme culpa como para que socialmente se les eche más peso encima. Debemos entender que no todo está en sus manos y que hay ocasiones en las que la respuesta a la pregunta de «¿qué hicimos mal?» es «nada».

Hay algunos rasgos que podemos detectar de forma precoz:

- Niños que no superan la etapa de egocentrismo infantil, sino que esta persiste. Son egoístas e inflexibles y esto va cada vez a peor.
- Intentarán salirse con la suya hasta el final y cueste lo que cueste.
- Preferirán conseguir su capricho, aunque esto suponga arrebatárselo a otro niño o hacerle daño.
- Tienden a burlarse o a molestar constantemente a sus compañeros.
- No toleran la frustración y no aceptan un «no» por respuesta, lo cual los lleva a tener muchas explosiones de ira. Tampoco toleran las correcciones.

- No dudan en atacar físicamente a otros niños o incluso adultos sin pensar en las consecuencias
- Son muy vengativos y actúan acorde a un sentimiento de «soy mejor que los demás».
- Culpan a otros de sus errores.
- Es difícil o imposible hacerles entender y sentir que lo que los demás quieren, sienten o piensan también es importante. Solo piensan en ellos.
- Cuando piden disculpas siempre lo hacen obligados y de mala gana, como si leyesen un guion. No sienten lo que dicen porque no conectan con el dolor que causan.
- Puede darse que traten mal a los animales, principalmente a los domésticos.
- Tienden mucho a mentir y, si se les pilla una mentira, la negarán hasta el final sin mostrarse nerviosos, sino más bien enfadados e indignados por que no se les crea.
- Se inventan historietas para obtener algún beneficio y actúan realmente bien, excepto cuando tienen que pedir perdón, ahí son pésimos actores.
- A medida que van creciendo, chantajean, manipulan, amenazan y roban para conseguir lo que quieren. O para arrebatárselo a otros y que estos no lo tengan.
- Tendrán excusas para todo y el arrepentimiento brillará por su ausencia. Para ellos, lo más lógico y normal es conseguir lo que quieren y no entienden que otras personas se opongan a esto.
- Diferencian perfectamente el bien del mal, pero no conectan con la sensación de que ellos también han de estar sujetos a esas normas. Es como si esas leyes no se aplicasen para ellos.
- Al entrar en la adolescencia, exigen más y más. Más dinero, más independencia, más impunidad. No aceptan límites.
- Cuentan con una sorprendente capacidad para manipular a los demás, y pueden contener su agresividad si saben que esto les beneficiará. Aun así, es imposible que la contengan todo el tiempo.

- Tienden a irse de casa durante días, a desaparecer (voluntariamente), a romper muebles durante sus enfados, a meterse en peleas, conflictos por dinero o drogas… También es habitual que roben o vendan objetos de valor de sus familiares.
- Suelen acabar formando parte de bandas juveniles donde poder expresar su agresividad, crueldad e impulsividad. Para ellos, no hay nada más divertido que pasar el tiempo cometiendo actos vandálicos a la vez que gozan de la gran impunidad y del sentido colectivo de poder e invencibilidad de las bandas.

En estos casos, lo que sucede es que en la familia acaban adaptando su conducta para evitar las explosiones de ira del joven y porque aún conservan la esperanza de que, en algún momento, «coja el buen camino». El problema de esta postura por parte de la familia es que aceptan lo que creen o quieren creer de su hijo y desconocen la vida real que este lleva.

Estas familias se ven obligadas a aceptar que sus hijos abandonen los estudios obligatorios con la esperanza de que, al menos, hagan un grado formativo en otra cosa o trabajen, acaban acatando sus compañías y se conforman con «las menos malas», pasan por alto su consumo de drogas, etc. Se flexibilizan y adaptan al joven con la esperanza de que, en algún momento, consigan «dar con la tecla» para que este haga algo de provecho. Pero la realidad es que no hacen más que pedir y estirar de sus padres sin dar nada a cambio ni cumplir con ninguno de los pactos que acordaron («te compramos una moto si te sacas este curso»), siempre tienen excusas que «justifican» su irresponsabilidad.

Cuando quieren un nuevo capricho, prometen y perjuran que esta vez sí cumplirán con el acuerdo, pero tampoco lo hacen. Y, aun así, se sorprenden y ofenden cuando sus padres dicen que ya no creen en ellos. No conectan con la decepción que provocan en sus padres, solo con que ahora no les creen y eso hace que no les den lo que piden.

La realidad es que, cuando estos niños pasan a ser adolescentes, un cambio en su conducta se hace más improbable. Esto se debe a que su comportamiento no es un caso puntual o pasajero, sino que se trata de la base de su personalidad, la cual cada vez está más asentada. Podríamos

decir que, cuanta más edad tenga el hijo, menor margen de maniobra tendrán los padres.

Normalmente, a lo mejor que se puede aspirar es a tener una convivencia más o menos llevadera. Esto puede conseguirse, en algunos casos, con asesoramiento profesional y desde una perspectiva familiar mejor que con un abordaje individual, ya que pocas veces se consigue un cambio solo interviniendo con el niño o el adolescente. Hay que tener en cuenta que, a mayor edad, más dificultad hay de cambio. Por este motivo es importantísimo detectar las señales a tiempo e intervenir cuanto antes.

Según los expertos, el objetivo de la intervención será que su tendencia a la manipulación y al aprovechamiento de los demás no vaya a más, que no siembre el pánico en casa y que aprenda a acatar órdenes. ¿Se convertirá en el hijo con el que cualquier padre sueña? Lo más seguro es que no, pero se puede conseguir que llegue a tener una vida autónoma y también reducir significativamente los daños a terceros, lo cual es imprescindible para que puedan estar integrados socialmente.

El fin es que den con estudios, un trabajo o un lugar que encajen con una parte de su ser sin que cambien mil veces de opinión, esto no puede ser la norma. Debe tenerse en cuenta que no son personas que se conozcan a sí mismas (de ahí que siempre estén dando tumbos en la vida) y, además, se aburren con facilidad de lo que para nosotros es «lo normal», por lo que tienden a las emociones fuertes (delincuencia, consumo, etc.). Por eso, es importante canalizar su necesidad de obtener adrenalina con otras actividades que sean legales y poner en práctica que toleren una menor activación.

Para conseguir esto hay que conocer al hijo o hija en profundidad y no únicamente quedarse con la imagen que se quiere tener de él o ella, se debe ser consciente de la realidad de su personalidad y no sucumbir a sus engaños y manipulaciones. Se trata de ser estricto, inflexible y anticiparse a sus movimientos, pero con asesoramiento profesional (insisto). Y sí, esto supone mucha implicación y tiempo, pero no hay muchas alternativas más. Así como los padres de hijos con determinado tipo de enfermedad saben que deberán esforzarse más y de una forma diferente que el resto de los padres en la crianza y educación de sus hijos, con este perfil de

personalidad sucede lo mismo, ya que, si tiran la toalla o renuncian a implicarse con ellos, llegará un punto tan extremo en que la única solución será echarlos de casa, lo cual puede llegar a ser muy traumático, y yo recomiendo que sea el último recurso.

Soy consciente de que esta manera de abordarlo es puramente disciplinaria y deja totalmente de lado la parte emocional, pero la triste realidad es que hasta ahora no se han conseguido resultados de otra forma. Esto se debe a que ellos saben perfectamente lo que está bien y lo que está mal, pero les da igual, de manera que no se trataría de «hacerles comprender» algo, sino de «implementarles» un mundo emocional y, hasta el momento, los intentos por conseguir esto no han dado frutos. Ojalá este capítulo, algún día cercano, quede obsoleto.

Nos hicieron creer que la oveja negra era la mala, pero realmente es la que salva a todas las generaciones posteriores de seguir sufriendo las consecuencias de una familia disfuncional.

EL NARCISISTA EN LAS RELACIONES DE AMISTAD

La buena gente no suele sospechar de los demás;
no pueden imaginarse al prójimo haciendo cosas
que ellos son incapaces de hacer; aceptan como
explicación lo menos extraordinarioy ahí se acaba.

WILLIAM MARCH

Los narcisistas suelen disfrutar de una impecable imagen pública, aparentando ser personas encantadoras, con mucha seguridad en sí mismas, sociables e inteligentes, por lo que es habitual que tengan amigos. Son expertos engañando a las personas. Estas amistades los ayudan también a mantener esa imagen de normalidad y de buenas personas que quieren proyectar. Tener amigos es «lo normal», ¿no?

Aunque se diviertan con sus amistades y compartan momentos juntos, su forma de relacionarse no deja de ser desde el interés. Por ese motivo, es de esperar que, si nos paramos a analizar su entorno, nos encontremos a muchas personas con dinero, buen estatus social, contactos interesantes u ocupando altos cargos. Saben a quién les vale la pena tener al lado y, aunque esas personas no sean de su agrado o no acaben de encajar del todo con su forma de ser, los depredadores emocionales ya harán por hacerles creer que son grandes amigos para obtener el beneficio que pretendan sacar de ellos.

Su manera de hacer amigos no es muy distinta a la de conquistar a una pareja, ya que sigue siendo su *modus operandi* de relacionarse, al fin y al cabo. Pero, en este caso, cómo se relacionen con cada una de sus amistades dependerá también de lo que pretendan obtener de ellas.

Los amigos «seguro de vida»

Por un lado, estarán aquellos amigos a los que les interesa tener cerca porque saben que en algún momento podrán obtener algo de ellos o incluso porque ya lo están obteniendo de por sí. Amigos con dinero, contactos, influencia. Amigos que les pueden sacar de un apuro, prestar dinero o dar la ayuda que necesiten porque tienen recursos para hacerlo. A estos amigos los tratarán bien, adularán y cuidarán. Serán, probablemente, las relaciones de amistad que más tiempo les duren y se esfuercen en no perder. Por eso, quizá, los acompañan toda la vida y nunca se dan cuenta del motivo real de su supuesta amistad.

De esta manera, a veces se acaban convirtiendo (sin querer) en sus cómplices, ya que solo verán «su parte buena» y por ello serán los primeros en protegerlos y cubrirles las espaldas ante acusaciones de terceros. Creerán firmemente que la forma en la que son tratados por ellos es la misma en la que estos tratan al resto del mundo, pero no. De hecho, son personas a las que, de no tener esos «beneficios», el interesado jamás se hubiese acercado, por lo que es probable que se pueda ver a simple vista que son «amigos» que no pegan ni con cola. El único pegamento que los adhiere es el beneficio que el depredador pretende obtener de ellos.

Los amigos «alma gemela»

Por otro lado, estarán aquellos amigos que, por su forma de ser comprensiva, empática y sensible, atraerán a los depredadores emocionales,

como pasa en el ámbito de la pareja. Para ellos, son las víctimas perfectas y los amigos ideales.

La bondad de estas personas las convertirá en vulnerables y, lamentablemente, vivirán todo el ciclo del abuso como si de una pareja se tratase. Al principio todo será maravilloso y la víctima creerá que ha conocido a su alma gemela. El amor de su vida, pero en amigo/a. Pasarán mucho tiempo juntos, lo harán todo unidos y no irán a ningún sitio el uno sin el otro. Serán como Chip y Chop, pero solo durante un tiempo.

El inicio será intenso y la víctima lo vivirá con ilusión, ya que sentirá que ha conocido a alguien con quien parece encajar a la perfección y que, además, valora mucho su amistad porque desea pasar todo su tiempo con ella.

Desde fuera, la gente se acostumbrará a verlos siempre juntos. Hasta tal punto que los amigos que la víctima tenía antes de la llegada del depredador o depredadora emocional a su vida pasarán a ser amigos en común. El narcisista interpretará las amistades de su «mejor amigo» de dos formas: aquellas que ponen en peligro su relación con la víctima y aquellas que le interesan. A las amistades que considere un peligro, ya sea porque la víctima tiene muy buen vínculo con ellas, y eso hace que sean «competencia», o porque cree que son astutas y pueden delatarlo, tratará de apartarlas. Poco a poco irá alejando a la víctima de esos amigos «potencialmente peligrosos» para él. Este aislamiento hará sentir a la víctima que no tiene a nadie más que a ese «nuevo» amigo del alma, lo cual alimentará más su vínculo y dependencia hacia él.

Con respecto a las amistades que no consideran un peligro, pero que están presentes en la vida de la víctima sobre todo a nivel «grupo de amigos», es de esperar que a los narcisistas les parezcan un plato muy suculento. Pocas cosas les gustan más que formar parte de un grupo de gente en el que destacan y son admirados y, al conocer a la víctima, ya cuentan con información relevante que les será muy útil para encajar rápidamente. Entrarán en el grupo de amigos de la víctima y tratarán de ser uno más. En poco tiempo, pasarán a formar parte de él y ocuparán un lugar que no pasará desapercibido. El grupo los percibirá como un gran descubrimiento, un miembro más que encaja a la perfección. Llegados a

este punto, si el depredador emocional lo considera necesario o le apetece, terminará poniendo al grupo en contra de la víctima, haciendo que la aparten y quedándose en el lugar que ella ocupaba. Con esto, la víctima acabará totalmente descolocada. Su mejor amigo del alma se ha introducido en su grupo de amigos porque ella misma fue quien lo presentó, y ahora resulta que es quien la ha desplazado del mismo.

Sin embargo, poco a poco y desde la llegada del depredador emocional al grupo, es probable que este se vaya fragmentando. Los miembros irán teniendo conflictos entre ellos y se irán dando discusiones, creando bandos y subgrupos que harán que cada uno se vaya por su lado. El estratega se quedará con aquellos que le interesen o con los que hayan sucumbido a sus manipulaciones.

Con el tiempo y la perspectiva, es probable que los miembros del grupo inicial consigan ser conscientes de que toda la problemática empezó con la llegada de esa persona a sus vidas y que, de no ser por ella, aún seguirían unidos. Es habitual que se den cuenta de que quien pareció ser el problema en un inicio (la víctima a la que apartaron) no lo era realmente.

Personas a las que repele

Hay dos tipos de personas a las que no les interesa nada tener cerca: a quienes tienen un carácter que no solo no se dejará dominar, sino que además pueden plantarles cara y delatarlos, y a los que son como ellos.

Las personas alarma

Aquellos a los que vean capaces de destaparlos e incluso de acusarlos en voz alta de lo que son serán precisamente las personas a las que más «respeto» parecerán tenerles. Realmente no será respeto, sino miedo. Evitarán a toda costa tener contacto con ellas y también que lo tengan sus

víctimas, pero si no pueden porque, por el motivo que sea, deben coincidir con ellas en ciertos momentos, cuando lo hagan, serán amables, discretos e intentarán pasar desapercibidos. Tratarán de agradarles de forma sutil y sin hacer mucho ruido, pero, si no lo consiguen, se limitarán a comportarse de la manera más discreta posible frente a estas personas para no darles ni un solo motivo para confrontarlos. Son ese tipo de gente a la que no quieren tener en contra porque sienten que los miran diciendo: «Sé qué clase de persona eres, te tengo calado, a mí no me engañas».

El otro, sin embargo, puede que no lo perciba así. Quizá sí ve que el depredador no se esfuerza en vincularse con él o ella como con otras personas y que no saca todas sus artimañas de encantador, pero tampoco es algo a lo que le preste mucha atención porque, como no le hace ningún daño, no le molesta. Aun así, sí que es cierto que normalmente los perciben como personas que no acaban de encajarles. No confían en ellos y no se interesarían en ser sus amigos. Ven algo que no identifican muy bien qué es, pero que les hace sentir que «con esta persona, mejor no». A veces se preguntan qué les encuentran los demás. No lo entienden porque no sucumben a sus encantos.

Esta persona a la que el narcisista tiene miedo puede ser cualquiera, desde un amigo cercano del mejor amigo (nueva alma gemela y víctima) hasta un amigo común o incluso un familiar de la pareja del depredador emocional, cosa que lo complica mucho. De hecho, no hay nada que ponga más nervioso a un psicópata que sentir que es «pillado» por un familiar cercano a su víctima del que no puede alejarla por el estrecho vínculo que tiene con ella (padre, madre, hermano…).

Los compañeros de profesión

Depredadores emocionales no hay tres ni cuatro. Hay muchos. Muchísimos. Por eso, es probable que también se encuentren entre ellos a lo largo de la vida y más de una vez.

Siguiendo el ejemplo anterior de la persona que siente que lo miran, juzgan y piensan de él: «Te tengo calado», en este caso se trataría de personas con las que sienten que, en silencio, se dicen: «Tú sabes quién soy y yo sé quién eres tú». Están cortados por el mismo patrón y lo saben. Esto los puede llevar a ser cómplices en algunos casos, ya que si pillan a uno los pillan a todos porque son «iguales» (parecidos). Se trata de algo así como «te protejo porque actúo como tú y, si a ti te pillan y te tachan, el siguiente en caer seré yo». Otra opción también habitual es que tienden a evitarse como el agua y el aceite porque no tienen nada que aportarse si su intención es absorber a los demás y saben que mutuamente no podrán hacerlo.

¿Hacen todo esto de forma consciente y planificada? No necesariamente. ¿Los demás actuamos de forma planificada con todo lo que hacemos en un día? No, para nada. Planificamos algunas cosas, pero, en general, en el día a día, actuamos tal y como nuestros esquemas mentales, valores, intereses, experiencias, etc., nos llevan a actuar. Vivimos improvisando la mayor parte del tiempo. Pues ellos hacen lo mismo. No siempre es algo que planifiquen, sino que a veces les sale «natural», sus conductas son la consecuencia de actuar acorde a su forma de ser.

EL PSICÓPATA NARCISISTA EN EL ÁMBITO LABORAL

La capacidad de un líder para que la gente haga cosas es de mayor importancia que la habilidad técnica que tenga para hacer su tarea en particular.

PAUL BABIAK

El ámbito laboral y empresarial constituye el medio perfecto para que el narcisista saque toda la artillería pesada y dé rienda suelta a sus «habilidades»: obtener poder, control, reconocimiento y beneficios económicos.

En este contexto es frecuente que roben el trabajo de otros compañeros para hacerlo pasar como suyo, se lleven los méritos que corresponden a otras personas, se apropien de ideas de los demás, trabajen bajo la ley del mínimo esfuerzo, estafen, etc. Juegan sucio. Pero cómo lo hagan y los recursos que tengan para ello dependerá mucho del rol que desempeñen en su puesto de trabajo.

Leire, una joven de treinta y un años que se dedicaba a la psicología, trabajaba en una clínica desde hacía casi diez años, es decir,

desde que finalizó sus estudios. Al parecer, uno de sus tutores de prácticas le prometió contratarla con la condición de que «se dejase formar por él» y «trabajase a su manera». Leire, inmensamente agradecida e ilusionada por la oportunidad, dijo que sí de forma rotunda y, nada más acabar sus estudios, se incorporó al trabajo que su ahora jefe le había prometido.

Lo que empezó siendo una ilusión terminó por ser una pesadilla. Se veía obligada a atender a más de diez pacientes al día (lo cual es inhumano) y, además, debía asistir de forma obligatoria todos los fines de semana a formaciones impartidas por su jefe que se descontaban de su sueldo a final de mes. Curiosamente, a esas supuestas formaciones solo acudía ella, y lo que empezaron siendo clases terminó por ser el entorno en el que él aprovechaba para acercarse indebidamente a Leire, momento en el que a ella le saltaron todas las alarmas y decidió pedir ayuda.

«Sé que contado por mí parece una locura, pero te prometo que viviéndolo desde dentro

todo tenía sentido…», explicaba con mucha pena. «Cuando él me argumentaba el motivo por el cual yo debía trabajar tantas horas y seguir formándome los fines de semana, parecía ser lo más lógico y evidente dado que yo era una recién graduada sin ningún tipo de experiencia, bastante hacía él dándome la oportunidad de trabajar en una clínica tan prestigiosa como la suya».

En esta situación, el hombre, que muy probablemente era un psicópata, aprovechaba su situación de poder para ejercer control sobre ella y así obtener el beneficio que deseaba: una profesional, a la que le pagaba lo mínimo, trabajando sin descanso para generarle muchos ingresos y, además, de la que podía abusar por hacerla sentir «en deuda» con él.

Cuando es tu jefe

El rol de jefe de alto cargo es muy suculento para un psicópata narcisista por los beneficios económicos, el poder y el margen para actuar a su antojo que de este puesto obtiene, pero… ¿cómo llega hasta ahí?

Es evidente que nadie contrata a una persona con una personalidad así a sabiendas de que la tiene, pero el problema es que en un inicio no lo parece; de hecho, da la sensación de ser una persona segura de sí misma, con capacidad de liderazgo, inteligente y responsable; puntos a favor para un puesto que tenga que ver con el mundo empresarial o la dirección.

Muchos son percibidos como «tiburones» en las entrevistas de trabajo y acaban entrando en la empresa ya directamente para ocupar puestos de responsabilidad. Esto también se debe a que, normalmente, las personas encargadas de la selección de personal no están preparadas específicamente para detectar a este perfil de personas, por lo que las valoran positivamente y las contratan.

Una vez dentro, casi de forma automática e involuntaria, estudia la estructura empresarial para ver dónde están las personas clave a las que deben acercarse o, por el contrario, eliminar para ascender. Con estos datos y sus indiscutibles dotes de seducción, tejerá una red de seguidores y empezará a interferir en las relaciones entre otros compañeros. De esta manera, cuando alguien lo acuse de actuar con maldad, tendrá dos tipos de personas dispuestas a defenderlo. Algunos de estos serán altos cargos de la empresa, mientras que otros serán empleados que, posicionados en niveles inferiores, serán manipulados para actuar como peones que sustenten el pedestal sobre el que está el psicópata y contribuyan a defenderlo y a hablar bien de él entre el resto de las personas que pueden unirse a sujetar dicho pedestal.

Llega un punto en el que el manipulador logra sembrar el caos: ha descartado a las personas que ya no le son útiles, ha establecido las relaciones que necesita para asegurar su puesto de trabajo y, de forma silenciosa, ha generado conflictos entre el resto de los miembros de la empresa.

La violencia psicológica que ejerce el psicópata narcisista sobre el resto de los compañeros es evidente y muchos empiezan a darse cuenta de que es un farsante y una mala persona, pero en el momento en el que el depredador se ha ganado a las personas adecuadas, estos ya no tienen voz.

El estratega seguirá usando sus dotes para ascender y deshacerse de aquellas personas que considera peligrosas para su posición y esto acaba

funcionando porque, aunque puede que no tenga una buena imagen para la mayoría de las personas que conforman la empresa, en general es considerado bueno en su trabajo. No es percibido como competente por sus conocimientos y cantidad de horas trabajadas, sino por su capacidad para moverse en el mundo empresarial como una serpiente. De esta manera consigue ascender: apropiándose del trabajo y méritos de otros, maltratando psicológicamente a los demás, mintiendo y difamando, estableciendo relaciones con quienes sabe que debe establecerlas y haciendo que algunas personas dimitan en sus trabajos para, por fin, estar lejos de ellos.

Así es como logran ocupar su puesto de responsabilidad:

- Tienen «secuaces» en posiciones que están por debajo de la suya para obtener poder en la sombra y tener ojos en todas partes. Esto alimenta su ansiada necesidad de control, poder y omnisciencia.
- No son los que más conocimiento tienen, sino los que «mejor» saben moverse.
- Humillan, faltan al respeto y explotan a sus subordinados. Con ellos desahogan todas sus frustraciones y los emplean de saco de boxeo.
- Culpan a sus trabajadores de fallos que eran de su responsabilidad.
- Incumplen los acuerdos con los empleados haciéndoles trabajar más de lo pactado en el contrato.
- Su objetivo siempre será lograr más poder y dinero, aunque eso suponga decisiones poco éticas o inmorales.
- Suelen incurrir en delitos de cuello blanco: infracciones llevadas a cabo por personas de buena posición económica que abusan del privilegio obtenido en su puesto de trabajo.

Por la triste costumbre que tenemos de asociar la actitud dominante, la frialdad y la inteligencia estratégica al buen liderazgo, muchos de los altos cargos de empresas importantes son terribles narcisistas. Incluso es frecuente que a estas personas se les lleguen a tolerar humillaciones y agresiones bajo el pretexto de que «son así» y que gracias a eso ocupan el puesto laboral que ocupan y son tan buenos en lo suyo. Sin embargo, lo que hacen bien realmente no es su trabajo, sino el manipular a los demás para

que estos, con el sudor de su frente y «tras las cortinas», los dejen en una buena posición. Ese es su verdadero talento.

Si solo miramos las cifras, es probable que posicionar a un ser ambiciosamente despiadado como gerente nos parezca una buena idea. El problema viene cuando somos nosotros quienes pagamos con nuestra salud mental y física las consecuencias de que el sujeto que parecía ser «solo» un prepotente idiota es realmente un psicópata narcisista.

Compañeros y *mobbing*

En ocasiones, el narcisista no es un superior, sino un compañero. Un igual que empieza fingiendo ser encantador y querer entablar una relación de amistad con nosotros para acabar haciéndonos el vacío y difamándonos incluso con información que obtuvieron cuando confiábamos en él. También son personas que tratan de involucrarnos en proyectos que terminan siendo un fracaso, estafándonos, engañándonos, etc.

El narcisista puede no estar mal visto por todos los compañeros, incluso algunos creerán ser sus amigos. Este sujeto tiende a tener como «personas enchufe» a aquellas con las que relacionarse puede ofrecerle algo de lo que beneficiarse (adaptación de los horarios de trabajo, subida de sueldo, buena relación con un jefe, etc.) y a tratar de aplastar a las que, por el motivo que sea, considera una posible competencia. Además, también hay algunos miembros de la empresa que, tengan o no relación con él, deciden hacer voto de silencio ante sus agresiones por miedo a que la violencia se les torne en contra. Así es como empieza a surgir el *mobbing*.

El *mobbing* hace referencia al maltrato en el ámbito laboral y la víctima sufre algunas de las siguientes situaciones:

- Desprecios y gestos desagradables por parte de uno o varios compañeros.
- Aislamiento. El agresor le hace el vacío e intenta que los demás también se lo hagan: no la saludan, no se despiden de ella, la

ignoran, no la invitan a quedadas fuera del ámbito laboral…

- Difamación e invención de bulos con el fin de desacreditar a la víctima y ensuciar su imagen.
- El agresor trata de poner al resto de los compañeros en su contra con mentiras, tergiversaciones y manipulación.
- Ejercen tanta presión y maltrato sobre la víctima que hacen que cometa errores sin querer y de esta manera quede mal.
- Insultos y otras faltas de respeto.

En estas situaciones, lo mejor que puede hacer una víctima es recoger todas las pruebas posibles para tomar medidas al respecto, ya sea mediante una denuncia ante la Inspección de Trabajo, o hablando con la empresa, denunciando por daños y perjuicios… En cualquier caso, se recomienda reaccionar lo menos posible al abuso, buscar personas de apoyo externas al trabajo para sobrellevar el proceso y el contacto cero.

Dejar un trabajo por sufrir maltrato en él no es un acto de cobardía, sino un derecho.

Psicópatas y narcisistas a gran escala

Si hay un trabajo que por excelencia atrae mucho a los narcisistas es la política y el ser la autoridad suprema de un Estado. Poder. Control. Dinero. Reconocimiento. ¿Qué más puede pedir un narcisista?

Esta profesión le permite gozar de todo el reconocimiento social que desea y tanto cree que merece y contar con el poder que necesita para llevar a cabo su principal objetivo: dominar. Además, las técnicas de manipulación, la seducción y la mentira son el pan de cada día en la política, por lo que quedarían hasta bonitas al entenderse como parte de su trabajo. Está en su salsa. Incluso, en situaciones de guerra, pueden ser los responsables de crímenes atroces de forma impune. Sigue siendo «su trabajo».

Cuando la mayor o una de las mayores autoridades de un país es un psicópata, las posibilidades de ejercer la violencia son ilimitadas. Es el puesto de trabajo perfecto para dar rienda suelta a sus malas ideas. Haga lo que haga siempre conseguirá tener personas que le aplaudan. Siempre habrá quienes apoyen a un jefe de Estado por despiadado que sea. Siempre habrá personas a las que manipulará y que verán en él un referente que creen que puede sacarles de la miseria o, al menos, mejorar su situación. Es un experto manipulando, por lo que no es de extrañar que tenga a una buena parte de la población a su favor, por atroces que sean sus ideas. Estos aplausos acentuarán más y más su narcisismo y lo llevarán a actuar de forma incluso delirante.

El psicópata narcisista necesita a los manipulados, pero también necesita una estructura de Estado psicopática detrás, ya que, si la figura de máxima autoridad es despiadada, pero el resto de las personas que la rodean son todo lo contrario, durará muy poco en el poder.

Necesita a gente que participe con él. Así es como afloran muchos «psicópatas de menor rango» que se prestan a formar parte de su «séquito» y llegan a cometer atrocidades en su nombre. El «psicópata grande» fomenta y promueve la crueldad ya presente en estas personas y ellas la

canalizan a través de él y de sus órdenes, como, por ejemplo, en la tragedia del nazismo. Asesinan y torturan a sangre fría amparados por una autoridad que les da permiso para ejercer lo que son: psicópatas criminales.

¿Cómo son los psicópatas como jefes de Estado?

- El narcisista tiene un extraño sentido de invulnerabilidad, es decir, siente que es intocable y que nunca será detenido por sus delitos. Esto hace que cometa atrocidades inimaginables y tome decisiones estúpidas que acaben suponiendo su encarcelamiento o derrota.
- No aprenden de la experiencia y priorizan, por encima de todo, su bienestar, poder y dominio. Por ello, cuando sus actos tienen terribles consecuencias en el pueblo, les es indiferente porque ellos siguen viviendo estupendamente.
- Tienen una impecable capacidad para llegar y mantenerse en el poder porque cuentan con el poder de fascinar y atemorizar a la vez. Este es uno de los grandes enigmas de los psicópatas narcisistas: encandilan a las personas y consiguen su ciega lealtad cuando ellos no conocen ni lo que es esa palabra. Esto se ve en los casos en los que, pese a matar de hambre a un pueblo entero, los ciudadanos siguen alabándolo.

Cuando un psicópata narcisista es jefe de Estado, comete atrocidades que por su impunidad pasan desapercibidas, pero que si fuesen llevadas a cabo por ciudadanos de a pie serían consideradas masacres e incluso terrorismo. Los castigos serían cadenas perpetuas y, en algunos países, pena de muerte.

¿Por qué cuando alguien comete un acto tan atroz como un asesinato nos echamos las manos a la cabeza, pero cuando este viene de la mano de un jefe de Estado y las víctimas ya no son una ni dos, sino miles, se

considera «parte de su trabajo» y este sigue disfrutando de su impunidad y libertad? Da para pensar.

¿CÓMO SON LAS VÍCTIMAS DEL ABUSO NARCISISTA?

Ninguna violencia carece de sentido.
Toda violencia tiene sentido para quien la ejerce.

HENNING MANKELL

Si lo que has leído hasta ahora te resuena y sientes que forma o ha formado parte de tu vida, es posible que te estés preguntando: «¿Por qué yo? ¿Por qué me eligió a mí? ¿Qué hice para caer? ¿Cómo no pude ver sus intenciones desde el principio?».

Es normal que te hagas estas preguntas, pero ponlas en pausa un momento porque ahora te voy a explicar por qué motivo no es tu culpa, que no hay nada malo en ti y que podría haberle sucedido a prácticamente cualquiera. Confía en mí.

¿Qué tiene que ver la infancia con ser víctima de abuso narcisista?

Lo natural es que nos criemos rodeados de personas que nos amen, protejan y cubran nuestras necesidades. De esta manera, entendemos que somos valiosos y merecedores de ese amor, ya que este trato que recibimos por parte de nuestros cuidadores es lo que nos ayuda a construir nuestra

autoestima y autoconcepto. Aprendemos a vernos a través de los ojos de las personas que primero nos miraron.

Se trataría de algo tan sencillo como esto: «Si las personas que más me quieren me hacen sentir valioso será porque lo soy. Pero, si quien más debe cuidarme, amarme y protegerme, me desprecia y trata mal, será que es lo que merezco». De esta manera, es probable que el niño que ha sido criado en un entorno sano y querido, protegido y cuidado por sus padres reaccione con extrañeza ante la aparición de alguien cruel, ya que este será todo lo contrario a aquello a lo que está acostumbrado. Por lo contrario, si nos criamos en una familia con conductas crueles y en nuestra adultez aparece un malvado más, es posible que, al tenerlo normalizado, sigamos repitiendo las dinámicas que hasta ahora hemos llevado a cabo.

Aprendemos a vernos a través de
los ojos de las personas que primero
nos miraron.

Cuando somos niños, necesitamos que nuestras figuras de apego, normalmente nuestros padres, nos protejan, cuiden y quieran. Si nos desprotegen o, incluso, se convierten en nuestros agresores, nos adaptaremos a ese maltrato y, sin querer, interpretaremos que es lo normal y lo que debemos esperar de las relaciones. Además, pondremos en marcha una serie de mecanismos para mantenernos igualmente unidos a nuestras figuras de apego, pues las necesitamos para sobrevivir y desarrollarnos y esto hará que, aunque nos traten mal, busquemos su aprobación, acudamos a ellas con la esperanza de recibir una gotita de amor y agradezcamos hasta el más mínimo gesto de humanidad por su parte. Aquí empieza a desarrollarse lo que llamamos el vínculo traumático, que explica la devoción y lealtad ciega de la víctima hacia alguien que le hace daño. Por este motivo, lo encubre, protege y defiende a toda costa.

El vínculo traumático es un lazo complejo, intenso e incoherente que se desarrolla entre el maltratador y la víctima, y tiene mucho que ver con cómo nos quisieron cuando éramos niños.

Hay ciertas señales de vinculación traumática:

- Te cuesta mucho desvincularte por completo de las personas que te hicieron daño. Sientes que nunca llegas a expulsarlas del todo de tu vida, siempre queda un «hilo» que os une y que hace que, si vuelven a tu vida, las dejes entrar porque «te olvidas» de todo lo malo. Incluso puede que seas tú quien les pida que regresen.
- Aunque alguien se portase fatal contigo y te hiciera mucho daño demostrándote una y otra vez que no es una buena persona, si necesita ayuda, tú estarás ahí para prestársela y acudir en su rescate.
- Permites a personas dañinas para ti, y que han demostrado no ser de confianza, volver a entrar en tu vida una y otra vez. Vuelves a confiar en ellas y vuelves a intentar, obsesivamente, que cambien.
- Te esfuerzas mucho en ser comprendido y validado por personas que te han tratado mal. Parece que, por el hecho de tratarte con desprecio, sea importante para ti demostrarles «que vales».

De esta manera, tiene sentido que, si hemos sido víctimas de conductas psicopáticas durante la infancia, repitamos el mismo patrón en la adultez. No hemos tenido la oportunidad de construir de una forma sana nuestra forma de vincularnos y, cuando aparece alguien malvado que debería hacer que nos saltasen todas las alarmas, nos suena familiar y por eso no nos saltan.

Sin embargo, aunque es cierto que nos atrae lo familiar porque es lo que hemos normalizado, no por habernos criado en una familia disfuncional estamos condenados a vincularnos a malas personas por el resto de nuestras vidas. Se trata de hacer consciente lo inconsciente, de detectar nuestros patrones, encontrar sus raíces y trabajarnos. Nos atrae lo que tenemos normalizado, pero todos estaremos de acuerdo con que a nadie le atraen las faltas de respeto, la violencia, los engaños y las manipulaciones.

¿Quién es más susceptible de ser víctima de un narcisista?

La persona más susceptible de ser víctima de un psicópata es aquella que ignora la existencia de este perfil de personalidad y justifica las injustificables conductas dañinas de los demás por negarse a aceptar que existen personas capaces de actuar con maldad.

Nos atrae lo familiar hasta que nos damos cuenta de que lo que hemos normalizado no es lo normal.

Negar la existencia de los psicópatas narcisistas no los hará desaparecer a ellos, nos hará desaparecer a nosotros.

Cometemos cinco errores fundamentales que nos hacen más vulnerables ante este perfil de personalidad:

1. Pensar que la gente es buena y actúa según nuestros mismos parámetros éticos y morales.
2. Creer que alguien no es capaz de llevar a cabo determinada conducta solo porque nosotros no podríamos.
3. Interpretar la conducta de los demás como si fuésemos nosotros quienes la estamos llevando a cabo y, por ende, justificarla con aquello que pensamos que podría explicar que nosotros actuásemos de esa forma.
4. Creer que con ayuda, empatía y amor incondicional se puede cambiar a cualquiera.
5. Necesitar entender la conducta de alguien para decidir si irnos o no del lado de esa persona. No necesitamos entenderlo todo.

Cuando alguien nos hace daño actuando de una manera que nos parece incomprensible, tendemos a sentir la necesidad de quedarnos con esa persona para llegar a comprender los motivos por los cuales ha actuado de esa forma. La necesidad de entenderlo todo nos hace permanecer al lado de gente de la que tendríamos que haber huido hace tiempo, pero con la que elegimos quedarnos para encontrar una explicación coherente a su conducta y, ya de paso, ayudarla a cambiar, reparar sus heridas, ser sus salvadores, y así sentirnos útiles. Como si hubiésemos reparado lo que nadie antes consiguió arreglar. Sin embargo, estamos muy equivocados si pensamos que esto siempre es posible. Hay gente con la que no.

Nuestra cabecita está construida con unos esquemas mentales que perciben, interpretan y responden al entorno de una forma determinada en función de nuestra historia de vida, educación, cultura, valores… Por eso no podemos pretender encontrar una explicación a la forma de actuar de todo el mundo dando por hecho que funcionan de la misma forma que nosotros, y menos si el otro es un psicópata.

Por autoprotección, tenemos que aprender a vivir con la sensación de que «no me entra en la cabeza que haya actuado así». Hay cosas que no vamos a entender nunca y está bien, no necesitamos entenderlo todo. De hecho, no entender la conducta dañina de alguien por mucho que lo intentemos es motivo para alejarse de esa persona. Sobre todo, porque lo que acabará sucediendo es que tendremos que alejarnos igual, pero con muchísimas secuelas más.

Rasgos que atraen a este tipo de perfil

Nadie debería alardear de su inmunidad ante un psicópata o un narcisista, sobre todo si tenemos en cuenta que hay gente que se pasa la vida al lado de uno y muere sin saber cómo era esa persona en realidad. Es como mínimo presuntuoso asegurar que nunca serías víctima de un narcisista cuando hay personas que no se han percatado de que convivían con un psicópata que descuartizaba a sus víctimas en el sótano de la casa, como el caso de Jeffrey Dahmer.

A veces vale más quedarse con la curiosidad que con el trauma.

Hay que tener en cuenta que el psicópata narcisista no convierte en víctima a todo el mundo, de manera que habrá personas que pasen por su vida sin sufrir las consecuencias que otros sí sufrieron porque, por el motivo que sea, este no vio a la persona como a alguien a quien depredar.

No es culpa de la víctima acabar vinculada a un narcisista o el formar parte de la vida de uno, no hay algo malo en ella. Al contrario, la víctima favorita de un depredador emocional, además de aquellas personas con buena posición social, económica y contactos que puedan interesarles, es aquella que destaca por ser sensible, comprensiva, empática y con capacidad de perdón. Lo que vienen a ser los rasgos de una buena persona. Por lo que no es un problema de la víctima, sino de las intenciones del agresor. La víctima lo único que puede hacer es aprender a detectarlos y alejarse de ellos.

TERCERA PARTE

ENTIÉNDETE Y SANA TRAS EL VÍNCULO CON UN NARCISISTA

LO QUE TE IMPIDE SALIR DEL VÍNCULO CON UN NARCISISTA

En cierto sentido, los psicópatas juegan con ventaja.
Presumen (muchas veces correctamente) de que no vamos a creer que en realidad «ellos son así».
Que buscaremos alguna lógica, algo que pueda ayudarnos a caminar por ese sendero de la sinrazón.

VICENTE GARRIDO

Si el perfil de personalidad y el vínculo descritos hasta ahora resuenan con tu experiencia personal, los capítulos anteriores te habrán ayudado a identificar y a dar sentido a lo que has vivido, lo cual calma y consuela porque te ayuda a entender que el problema no está en ti. Ahora, con esta tercera parte espero que puedas acabar de desvincularte de estas personas y, sobre todo, que te ayude a sanar. Allá vamos. ♡

El autoengaño

El primer paso que vas a tener que dar para recuperarte del vínculo con un psicópata es aceptar la realidad y dejar de lado el autoengaño. Es frecuente

intentar ver la realidad como si fuese menos cruel de lo que es, pero se trata de un contraproducente mecanismo de defensa ante el dolor.

Es muy doloroso aceptar que una persona a la que has querido y con la que has compartido parte de tu vida realmente no se ha vinculado a ti como tú lo has hecho con ella, pero más doloroso será continuar cerca de alguien así. Mira todo el daño que has sufrido hasta ahora e imagínate lo que puede ser que el resto de tu vida siga por ese camino. No te lo mereces. Tú no eres así. Tú sientes, empatizas, conectas. Disfrutas, ríes, lloras. Respetas, sientes culpa, sigues tus principios y tienes claros tus valores. Esa persona no tiene nada que ver contigo. Está muy lejos de encajar con alguien como tú.

Puede que en el momento te calme un poquito pensar que «no era tan malo», «es así porque ha sufrido mucho», «me quería, a su manera, pero me quería», pero tarde o temprano tendrás que verlo como realmente es: un depredador emocional. Y no pasa nada, no es tu culpa. Lo bonito que tú viviste con esa persona fue real para ti en el momento en el que sucedió, hubo un momento del tiempo en el que aquello fue real para ti. Y está bien, allí se quedó y nadie te lo va a quitar, pero no es sano que te aferres a aquellos recuerdos y por ellos sigas soportando todo el maltrato de después. Hubo momentos de felicidad y esos momentos son tuyos, para ti, para siempre. Pero venían acompañados de una crueldad desmedida que no mereces y que nunca te hará feliz.

Es imposible que llegue el día en el que tú sientas plenitud al lado de alguien que te absorbe la vida. Nunca estarás en paz, nunca sentirás tranquilidad. No bajarás la guardia porque una persona cruel nunca podrá hacerte sentir en casa. Te obligará a estar siempre alerta. Atento a sus mentiras, sus artimañas, sus manipulaciones. Y tú no mereces vivir así.

La única verdad en la historia con un depredador es la inocencia de la víctima.

Las emociones que te bloquean

Como resultado de la manipulación y el maltrato psicológico, es normal que se desarrollen lo que llamamos «emociones bloqueantes». Son emociones que dificultan o imposibilitan desvincularse de él.

Estas emociones, como siempre, tienen la intención de protegernos y lo hacen tratando de disminuir el dolor por la situación que estamos viviendo. El problema con el que nos encontramos es que, al pretender disminuir nuestro malestar, las emociones interfieren en que podamos ver lo que está sucediendo realmente.

Estas emociones son la culpa, el miedo, la pena, la vergüenza…

La verdad duele, pero cura.

Siento que todo es mi culpa

Es normal que, como víctima, tiendas a culpabilizarte de todo lo que has sufrido. Esto sucede por dos motivos: te parece imposible que haya alguien capaz de hacer lo que te ha hecho el psicópata y, por lo tanto, buscas la respuesta a su conducta en ti, y, por otro lado, es una forma de proteger la imagen que tienes de él. Culparte a ti es menos doloroso que afrontar la realidad de verlo como es. También debes tener en cuenta que la manipulación psicológica que ha ejercido sobre ti ha sido, en parte, haciéndote sentir responsable de todo lo malo que sucedía, incluso de los errores que cometía él.

Con todo el proceso que has vivido, es normal que la culpa te acompañe, y no es algo que se vaya a ir de tu vida de un plumazo porque se trata de un sentimiento que te ha sido inculcado insidiosamente durante mucho tiempo.

Normalmente, la culpa va desapareciendo con el tiempo porque tú sabes perfectamente que no es tuya, racionalmente sabes dónde tienes que colocarla, pero emocionalmente te es difícil después de todo el maltrato. Es decir, que con la cabecita sabes que no te corresponde a ti, pero con el corazón la sientes igual. Está bien, no pasa nada. Permite que la culpa te acompañe hasta que se vaya disipando ella solita. Tu parte racional y yo te prometemos que no es tu culpa, pero necesitas transitarla.

Siento mucha pena por abandonarlo

Puede que el sentimiento de pena sea una de las emociones que más dificulte el alejarte del manipulador y es que quizá te haya hecho interiorizar la creencia de que eres la única persona que puede ayudarlo, una especie de «salvador/a» de su desgracia. Y, claro, si además ha «justificado» su conducta victimizándose, explicándote que es una persona insegura, que

ha sufrido mucho, que ha tenido una vida difícil, que esta se debe a un problema de adicciones o que tiene algún problema de salud mental, sentir pena es la respuesta más humana que puedes tener.

Después de lo mucho que se ha victimizado el psicópata contigo, es normal que al decidir desvincularte de él sientas que «lo abandonas», que sin ti lo perderá todo y que lo que le suceda será tu responsabilidad. Incluso puede que temas por su vida.

Sin embargo, la verdad es que sin ti puede vivir. Antes de ti vivía y, como bien sabrás, es una persona que sabe mejor que nadie cómo buscarse la vida: por qué agujeros meterse, con quién relacionarse y por qué ambientes moverse para obtener beneficios. No te necesita para vivir y te darás cuenta en cuanto te alejes de él y veas que todo lo malo que creías que iba a suceder por «abandonarlo» no sucede. Al contrario, sigue con su vida y busca a nuevas víctimas. Si no te puede depredar a ti, lo hará con otros.

Me da miedo pensar en qué será de mí sin él

No solo es habitual temer qué será de él sin ti en su vida, sino que también es de esperar que sufras por qué será de ti sin él en la tuya.

Una de las formas en las que te ha maltratado psicológicamente ha sido haciéndote dudar de tu cordura y de tu capacidad para decidir por ti mismo/a, por lo que enfrentarte a la vida sin esta persona puede parecerte una montaña altísima que escalar.

La buena noticia es que, aunque sea un miedo normal tras lo que has vivido, no es real. Puedes vivir perfectamente de forma autónoma y no necesitas a nadie a tu lado para ello. El resto del mundo lo hace y tú no eres menos que nadie. A no ser que el depredador sea uno de tus padres o llevéis prácticamente toda la vida juntos, habrás tenido un pasado en el que no estuvo presente y pudiste vivir con normalidad. Trabajabas, estudiabas, hacías la compra, cumplías con tus obligaciones, cuidabas de ti y de tu entorno… Tenías una vida que sabías mantener porque eres una persona

funcional, aunque te hayan hecho creer que no. No te falta nada de lo que tenemos el resto.

Hasta ahora no has estado bien y mereces ser feliz y rodearte de personas sanas y buenas que te permitan bajar la guardia. Que no te obliguen a vivir siempre en tensión y desconfianza.

Si has vivido tantos años con el narcisista que no recuerdas una vida sin él, es momento de empezarla.

Ve dando pasitos, de menor a mayor, de lo que menos miedo te dé a lo que más. Y avanza despacito, como te permita tu cuerpo, pero sin pausa. Verás que, a medida que vas consiguiendo hacer cosas que pensabas que no podrías hacer por ti mismo/a, te invade una sensación de felicidad y de empoderamiento. Esa sensación te reforzará de cara a cumplir con la siguiente meta y cada vez te irás sintiendo más capaz. Porque lo eres, todos lo somos.

Si te da miedo, hazlo con miedo, pero hazlo.

Me da mucha vergüenza verme como una víctima

Si no es fácil aceptar que has estado vinculado/a con una mala persona, menos lo es decirlo en voz alta frente a otras personas. Seguramente recuerdes momentos en los que callaste cómo te trataba esa persona porque en el fondo sabías que los demás verían que no era normal, y a ti te daba vergüenza admitir la situación que vivías. No querías y sigues sin querer que los otros te vean como alguien débil que ha sido sometido por otra persona, y menos si, además, te preocupa también la imagen de la otra persona porque es un familiar cercano o tu pareja.

Quizá te suena el pensamiento de «sé que lo que estoy viviendo y aguantando no es normal, pero como siento que no puedo salir de la situación, me avergüenza que los demás piensen que permanezco en ella de forma voluntaria y digan que soy tonto/a». Sin embargo, déjame contarte algo de lo que me he dado cuenta tras acompañar a muchas personas invadidas por ese pensamiento: al final, lo que suele suceder es que la gente juzga al malo y no a la víctima. Y, de hecho, cada vez más, gracias a que estamos haciendo una gran labor a nivel social para concienciar sobre cómo acontecen las dinámicas de maltrato. Sí, siempre puede haber algún que otro ignorante que atribuya la culpa a quien no debe, pero no es la norma general y no por esa persona tienes que callar lo que has vivido. Mereces poder contar tu historia en voz alta.

Puede suceder que te duela mucho recordar lo que viviste y el preguntarte cómo pudiste aguantar tanto, y también es normal que te preocupe lo que pensarán los demás de ti si se enteran de que tu pareja o un miembro de tu familia es una persona cruel. Pero la verdad es que en tu situación puede estar cualquiera, créeme.

He conocido a personas con muchos estudios, buenos puestos de trabajo, un maravilloso entorno en el que apoyarse y privilegiadas situaciones económicas ser víctimas de un narcisista. Aparentemente, tenían todo lo necesario para cortar el vínculo con el depredador, pero se veían incapaces de hacerlo. ¿Por qué? Porque nada de lo mencionado anteriormente te salva de ser víctima si eres una persona que conecta emocionalmente con los demás y confía en que estos tengan buen corazón. La única persona que menos posibilidades tiene de ser víctima de este perfil de personalidad es aquella que lo conoce en profundidad, lo detecta al vuelo y se aleja de él antes de caer en sus redes.

¿Y si la estabilidad me aburre?

Tiene todo el sentido del mundo que, si te has acostumbrado a las subidas y bajadas, la estabilidad te parezca aburrida, pero no es aburrimiento, sino paz y normalidad. Esto sucede porque te has acostumbrado a la montaña rusa emocional y ahora la calma la percibes como insípida.

No solemos tenerlo en cuenta, pero existe un punto intermedio entre aquellas personas o situaciones que nos mantienen al límite y aquellas que nos adormecen. No hemos de conformarnos con el aburrimiento para no pasarlo mal o con el dolor para no aburrirnos, nada es o blanco o negro. Hay personas que nos permitirán ese punto intermedio, que habrá días en los que nos den calma, otros en los que nos aporten alegría y otros, inevitablemente, malestar. Pero siempre dentro de unos márgenes de normalidad. Porque así son las relaciones: fluctuantes, pero no inestables.

Ahora bien, para que esos momentos de estabilidad no te parezcan aburridos e insoportables, tienes que permitir a tu sistema nervioso que se

regule para que vuelva a moverse en unos parámetros de normalidad. En otras palabras: debes dar tiempo a tu cuerpo a que se acostumbre a la nueva normalidad y se asiente. Pasando tiempo contigo, disfrutando de las pequeñas cosas, prestando atención a la parte bonita de tu día, valorando hasta lo más chiquitito y practicando mucho el autocuidado conseguirás que tu cuerpo se estabilice y conecte con aquellas actividades más tranquilas como algo agradable.

Desidealiza a quien te hace daño

Ni es el amor de tu vida, ni porque sea de tu familia significa que es imprescindible para ti, ni es tu mejor amigo. Porque, si así fuera, no tendrías que estar pasando por este momento. Y créeme, esto no es lo que quieres, ni lo que soñaste, ni lo que le desearías a alguien a quien aprecias.

Tu vida no va a ser peor sin esa persona en ella. Es imposible. ¿La añorarás? Sí, un tiempo. Pero hasta cuando estés en el punto más álgido de dolor por lo mucho que la echas de menos, incluso en ese extremo, tu vida será mejor que cuando el psicópata estaba en ella.

Escúchame bien: no hay nada, NADA, peor que tener cerca a alguien que te quita las ganas de vivir. Ni aunque esa persona «tenga una parte muy buena». Los días buenos jamás te devolverán todo lo que te quita el resto del tiempo. Una relación con un depredador emocional es insostenible, no podrás aguantarla toda la vida. Es incompatible con la felicidad. Y no va a cambiar.

Una persona sana, que te quiera y que se mueva en unos parámetros normales de ética y moral no te tendrá leyendo un libro sobre psicopatía y tratando de encontrar similitudes con su conducta. Alguien que te tiene en esta situación no puede formar parte de tu vida de ninguna manera. Mereces vivir con tranquilidad, sin preguntarte si la persona que tienes al lado siente empatía por ti o no. Tienes derecho a vivir una vida libre de crueldad, de mentiras, de manipulaciones y de caos.

Es normal echar de menos a alguien a quien expulsamos de nuestra vida, también cuando ese alguien es una mala persona. Está bien, es válido. Se puede querer a una mala persona y también podemos echarla de menos. Gracias a Dios, nosotros tenemos ese privilegio. El privilegio de amar, de vincularnos y de conectar profundamente con los demás.

Escúchame bien: no hay nada, NADA, peor que tener cerca a alguien que te quita las ganas de vivir.

Así que permítete el dolor. Es normal y forma parte del proceso, pero recuerda que echar de menos no significa volver y que lo importante no es llegar, sino mantenerse. Ni un paso atrás, sigue tu caminito hacia la felicidad y la libertad de rodearte solo de buenas personas. Que es lo que mereces.

¿CÓMO NO VOLVER A CAER?

Tienen facilidad de palabra, encanto, seguridad, no les asusta la posibilidad de que los pillen y no tienen piedad.

ROBERT D. HARE

Ya sabemos la forma de actuar de los narcisistas, las técnicas de manipulación que emplean, cómo detectarlos y por qué nos atrapan, pero ¿qué podemos hacer para no caer nunca más?

Confía en ti

Para que nadie más consiga hacerte dudar de tu cordura y de tu criterio, tienes que crear un eje (casi) inamovible dentro ti.

Si siempre buscas la validación en el exterior y te fías más de lo que dicen otros que de lo que tú percibes, es muy probable que quien quiera manipularte pueda hacerlo. Te vas a encontrar en muchas ocasiones en las que haya personas que traten de girarte la tortilla.

En estos momentos, tienes que aprender a parar y a tomar distancia de lo que está sucediendo para poder mirar hacia dentro y pensar: «Independientemente de lo que me cuenta esta persona, ¿yo qué estoy percibiendo y qué entiendo de la situación?». Y, a partir de aquí, «¿cuál va a ser mi interpretación de ella?».

Si buscas la validación externa en una buena persona, genial, pero si, sin querer, la buscas en la persona equivocada, puede aprovecharlo para hacerte daño. A lo largo de la vida te encontrarás de todos los tipos, por lo que lo que interpretas del entorno no puede depender siempre de lo que te dicen los demás. Es importante tener un eje dentro de ti inamovible que esté construido desde tus principios y tus valores, un pilar que te diga: «Esto sí, pero esto no».

Un ejemplo de la necesidad de tener un eje inamovible dentro de nosotros mismos son esas situaciones en las que sabemos claramente que algo ha sucedido y el otro nos lo niega con tanta intensidad y convencimiento que hace que nos cuestionemos nuestra propia percepción de lo sucedido. Si nos validamos a través de lo que nos dicen los demás y no tenemos esa confianza plena en nuestra cordura, corremos el riesgo de sucumbir a este tipo de manipulaciones.

De esta forma, nuestro discurso interior debe ser: «Tengo un pilar firme dentro de mí del que me fío porque soy una persona coherente y, por eso, lo que veo, siento y percibo me lo creo. Creo en mí porque tengo la capacidad de interpretar mi entorno adecuadamente y mi criterio para hacerlo es válido. Por supuesto, estoy abierto/a a cambiar de opinión y a modificar mi forma de ver las cosas porque entiendo que aprender de los demás es parte de la vida, pero no a que alguien me haga creer algo que yo sé perfectamente que no es cierto».

La importancia de la intuición

Muchas personas emplean la palabra «intuición», pero a mí me gusta hablar de la «vibra» o «sensación» que nos dan las personas, y es que esta es muy importante. Escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice sobre alguien, en lugar de centrarnos únicamente en la parte de esa persona que queremos ver, puede salvarnos de mucho dolor. Y es que, cuando una persona no nos da buena sensación, no tenemos por qué quedarnos a indagar más. O sí, pero desde fuera, desde una posición en la que estemos protegidos, no

sucumbamos a los «encantos» de esa persona y que nos permita verlo todo con perspectiva.

Las emociones y las sensaciones que experimentamos al estar en contacto con alguien son realmente reveladoras. Si lo llevamos a un ejemplo cotidiano, podríamos relacionarlo con imaginar que ponemos la mano sobre un fogón encendido y, como es evidente, nos quemamos. En este momento, no vamos a dejar la mano ahí y a pensar: «Voy a ver si realmente me estoy quemando», «quizá lo estoy interpretando de una manera que no es», «igual no es para tanto y estoy exagerando». No. Lo que haríamos sería apartar la mano de forma inmediata y, después, valorar qué es lo que puede haber sucedido.

Pues de la misma manera funciona con la sensación que nos transmiten las personas: si alguien nos genera malestar, no tenemos que quedarnos dentro de esa relación hasta que encontremos todas las respuestas.

Cuando te suceda, escucha tu cuerpo y localiza ese punto dentro de ti, ese pilar en el que confías: tu criterio, tu coherencia. Y hazle caso. Toma distancia para analizar la situación y, con perspectiva, después, decide. Si has malinterpretado la situación porque tenías un mal día o, efectivamente, tiene que ver con la otra persona, ya lo averiguarás. Pero desde un lugar seguro para ti.

Acepta que hay cosas que no vas a entender nunca

Las buenas personas no pueden imaginarse a los demás haciendo cosas que ellas nunca harían y cuando esto sucede, cuando alguien actúa de una forma incomprensiblemente cruel, las buenas personas aceptan la justificación más sencilla, aunque sea inverosímil, porque no suelen sospechar de los demás. Porque no se imaginan a otros haciendo lo que ellos serían incapaces de hacer, y es que eso es lo más normal del mundo.

Si una persona te hace sentir mal, algo pasa. No tienes que esperar a que te destroce para tener pruebas fehacientes de que, efectivamente, algo iba mal con ella y debías alejarte.

Damos por hecho que la gente es parecida a nosotros porque lo raro es mentir, manipular, maltratar, estafar, engañar, agredir… Por suerte, son la excepción. Lo normal es ser una persona con pros y contras, pero no alguien que va dejando la huella del trauma allá por donde pisa. Nuestra lógica está bien: lo normal es ser una buena persona. Pero que sea lo normal no quiere decir que sea lo único que existe en el mundo. Y ahí está lo que debemos aprender.

Hay personas que actúan con maldad, por interés, sin escrúpulos, por venganza… Esas personas existen. Y duermen tranquilas por las noches. Es cierto que no son la mayoría, pero existen, y su conducta no es justificable. Que te hayan hecho daño no te da derecho a arruinar la vida a los demás y, encima, pedirles que te entiendan.

No tienes que hacer esfuerzos sobrehumanos para comprender la conducta de alguien. No conseguir entender por qué alguien es como es o actúa como actúa no es un indicador de que haya una explicación profunda que aún no hayamos encontrado y que lo justifique todo. No. A veces, la respuesta es, sencillamente, la maldad.

La cruda realidad es que existen personas malas, y pensar que esto no es así y que todo el mundo es como es por algún dramático motivo te desprotege. Te desprotege porque, cuando te encuentres a una mala persona, te sentarás a su lado a tratar de comprender de mil formas por qué es como es. Aceptarás cualquier excusa, te creerás cualquier mentira e intentarás ayudarla sea como sea. Y el resultado de eso es que te quedarás a su lado mientras averiguas el motivo que crees que hay detrás de su forma de actuar. Con todo lo que eso supone y las secuelas que puede conllevarte.

Que te hayan hecho daño no te da derecho a arruinar la vida a los demás y, encima, pedirles que te entiendan.

Debes aceptar que existen personas que no son como tú y a las que no entenderás nunca porque la crueldad no entra en tus esquemas. La frialdad no forma parte de tu ser. El absorber al otro no forma parte tampoco de tu manera de relacionarte. Por eso no te entra en la cabeza la conducta de alguien sin escrúpulos, porque tú sí los tienes y no puedes deshacerte de ellos para comprender cómo es vivir sin tenerlos. No puedes quitarte eso. Es algo que está en ti, afortunadamente.

Por eso, renuncia a la necesidad de entenderlo todo. No necesitas comprenderlo todo para irte.

Se acabó buscar la aprobación de las personas que peor te tratan

Imagínate que te presentas a dos exámenes: uno fácil que sabes perfectamente que aprobarás porque lo hace todo el mundo y otro muy difícil que han suspendido la mayoría que lo han intentado. Si sacas buena nota en el primero, te alegrarás, pero tendrá poco impacto en ti. En cambio, si sacas buena nota en el segundo, te alegrarás muchísimo y afectará muy positivamente en tu autoconcepto. «Soy más capaz que el resto», «tengo algo que los demás no», te dirás inconscientemente.

Bien, pues resulta que cometemos este error al extrapolarlo a las personas. Nos esforzamos muchísimo más en ser aceptados y en agradar a aquellos que más duros son con nosotros porque, sin querer, pensamos que, como recibir su aprobación es difícil, vale más que recibir la de cualquier otra persona.

Quien actúa con superioridad y dureza con los demás nos suele generar fascinación. Es como si nos contagiasen la admiración que ellos se tienen a sí mismos y nos provocasen la necesidad de ser de su agrado al creer que recibir una palmadita en la espalda de alguien que no se las da a nadie tiene más valor.

Pero esto es una trampa. No vales más porque una persona que suela ser dura con todo el mundo, a ti, un día, te guiñe el ojo. Eso no te hace especial.

Al contrario, esa persona, de forma voluntaria o involuntaria lo que está haciendo es que veas como un privilegio ser aprobada por ella y, como consecuencia, te esfuerces sobremanera en agradarle, de forma que solo está saliendo beneficiada ella.

Establece nuevos límites

Es momento de reflexionar sobre lo que has vivido, entenderlo y establecer nuevas normas en tu vida para protegerte de situaciones similares en el futuro.

Respóndete estas preguntas:

- ¿Qué señales de peligro pasaste por alto que ahora eres capaz de ver?
- ¿Qué justificaciones empleaste para encubrirlas?
- ¿Qué te dificultaba distanciarte del psicópata?
- ¿Cuáles son tus nuevos límites infranqueables tras esta experiencia?
- ¿Qué es lo que vas a exigir, como mínimo, a las personas que formen parte de tu vida de aquí en adelante?

Desvivirte por comprender la conducta de alguien y no conseguirlo es una enorme bandera roja. La transparencia no genera tantas dudas. Lo normal es fácil de entender. La verdad no suele ser difícil de explicar. Lo que va bien no duele tanto.

Normalmente, un narcisista suele marcar un antes y un después en la vida de las personas a las que convierte en sus víctimas, y con esto no me refiero a que todos necesitemos que pase semejante huracán por nuestras vidas para tener un punto de inflexión que nos haga cambiar a mejor. Al contrario, normalmente se va (o lo echamos) dejándolo todo peor de lo que lo encontró. Pero, ya que ha pasado y nos ha dado la vuelta a la vida en general, qué menos que aprender sobre este perfil, establecer nuevos límites en nuestra vida y no permitir que nadie parecido a él vuelva a entrar en ella.

No te frustres por la falta de intensidad

Si te has enamorado de un gran seductor, hay algo que tienes que tener claro de aquí en adelante: lo normal no es encontrar a alguien exactamente como tú, lo normal es que de quien te enamores tenga cosas que te gusten más y cosas que te gusten menos, pero no que sientas desde el primer día que es el amor de tu vida y todo lo que necesitas.

Vas a conocer a otras personas, algunas te encajarán y otras no, pero cuando te enamores de una probablemente no será como cuando te enamoraste del camaleón. Esa persona no parecerá estar hecha a medida para ti y eso es lo habitual, lo normal no es que alguien omita su forma de ser para adaptarse a la tuya y así engatusarte para luego explotarte. Si esperas que las próximas personas a las que conozcas te den esa intensidad que en un inicio te aportó él, te frustrarás y pensarás que «como él no había nadie». Y bueno, quizá es así, pero eso es una suerte. Ojalá nunca vuelvas a encontrarte a alguien a quien no le importa tu bienestar. Ojalá todo lo que te encuentres de aquí en adelante sea lo mismo que tú das a las personas de tu entorno.

Quien actúa con superioridad y dureza con los demás nos suele generar fascinación. Es como si nos contagiasen la admiración que ellos se tienen a sí mismos y nos provocasen la necesidad de ser de su agrado.

Es importante que ajustes tus expectativas para no frustrarte y caer en el error de pensar que el amor de tu vida es una mala persona y que no tienes nada más que hacer que resignarte.

Algún día, tras un tiempo de relación y muchas experiencias juntos, sentirás que tu pareja es tu hogar, la persona que más te conoce en el mundo y, probablemente, a la que más quieres y más te quiere, pero esto será el resultado de un trabajo conjunto y no de un «de repente» ser el amor de tu vida. Será un proceso que tendrá épocas mejores y épocas peores, pero te dará algo que el psicópata nunca podrá darte: paz.

RECUPÉRATE BIEN

[Los narcisistas] presentan una imagen virtuosa más convincente que la verdad misma, de igual manera que una rosa de cera o un melocotón de plástico parecen más perfectos al ojo que el original que les ha servido de modelo.

WILLIAM MARCH

Si has estado mucho tiempo cerca de un narcisista, lo más probable es que lleves todo este tiempo ignorando las señales que tu cuerpo te ha estado mandando (somatizando la ansiedad con dolores de barriga, tics nerviosos, problemas de concentración y memoria, erupciones en la piel, bruxismo, etc.). Piénsalo: ¿de qué formas te ha gritado tu cuerpo que algo no iba bien?

Hasta ahora, has aprendido a ignorarte, a silenciarte y a hacer como que tus sensaciones corporales no existían, pero ahí estaban y, además, para ayudarte. Ahora es momento de reconectar contigo. Con lo que te apetece, con lo que te llena, con lo que te hace feliz. Es momento de escucharte, de prestarte atención y de hacer caso a aquello que tu cuerpo te dice. Es momento de autocuidado, de mirar por ti.

Piénsalo: ¿de qué formas te ha gritado tu cuerpo que algo no iba bien?

Tu cuerpo, al igual que te ha dado señales para avisarte de que algo no iba bien, también te las dará cuando aprendas a cuidarlo. Te sentirás en paz, respirarás la tranquilidad de estar a salvo y disfrutarás de esos momentos de conexión contigo. Serás feliz estando a solas y, cuando algo te inquiete, lo detectarás casi de forma inmediata porque tu normalidad será la tranquilidad. Y, cuando tu normalidad es estar bien y, de repente, algo te hace sentir mal, enseguida te das cuenta y puedes cambiarlo. Sin embargo, si lo normal en ti es estar alerta, preocupada, nerviosa y en tensión, difícilmente detectarás aquello que te hace daño porque el sufrimiento se estará convirtiendo en tu normalidad.

Consigue que dentro de ti haya tanta paz que, cuando llegue algo externo que te genere malestar, identifiques muy rápido dónde está el problema.

Si el narcisista es un miembro de tu familia

Cuando el psicópata forma parte de tu infancia y ha sido partícipe en cómo te has construido como persona, deshacerte de él no es nada fácil.

En este caso, puedes elegir dos caminos.

El primero es permanecer a su lado, y eso supone entender que:

- Tiene unas limitaciones que nunca entenderás, ni compartirás, ni te gustarán, ni te harán feliz.
- Probablemente os mantengáis siempre en silencioso conflicto o en una falsa y tensa estabilidad.
- Es válido llorar y estar triste porque esa persona no sea lo que merecías tener de ella.
- Si no interpones distancia física con el narcisista, como mínimo la distancia debe ser psicológica. Por tu bienestar, deberás aprender a no interpretar sus actos como si viniesen de una persona cualquiera y, por supuesto, a no depositar expectativas de que algún día se convierta en aquello que tanto añoras que sea.

- No va a cambiar nunca.
- Debes aprender a observar las dinámicas familiares desde fuera porque tú no formas parte de ellas. No tienen nada que ver contigo. Obsérvalos de una manera objetiva y de lejos, pero no te lo lleves hacia dentro. No están en ti, tú eres otra persona diferente. Tener un mínimo contacto con ellos no te convierte en uno más.
- Debes poner límites y establecer líneas que no les permitas cruzar.
- Tu misión es poder tener una relación civilizada, no te desvivas por conseguir más allá porque sufrirás al ver que no es posible.
- Puedes tomarte descansos en el contacto con este familiar.
- Siempre vas a tener la libertad de irte. No tienes por qué quedarte donde te hacen daño.

El segundo camino es optar por el contacto cero y reconstruirte de aquí en adelante rompiendo con todos los patrones que aprendiste. Eso supone tirar abajo el edificio y empezar a construirlo de nuevo. Distínguete de tu familia, ¿quién eres tú? Sé consciente de ti. De tus valores, de lo que tú prefieres, de lo que a ti te gusta y de lo que quieres de aquí en adelante. Es difícil, muy difícil, lo sé. Tendrás que aprender a discernir entre aquello que aprendiste «por culpa de» y aquello que realmente quieras que te defina como persona. Es un gran trabajo personal, algo así como «hacerse a uno mismo», pero, tras haber vivido lo que has vivido, seguramente tengas claro que eso no es lo que quieres para la gente cercana a ti.

No quieres ser esa persona para tus hijos ni para tu pareja ni para tus amigos. Y eso dice mucho de ti, ser «la oveja negra», la persona que rompe con todo y dice «hasta aquí», marca una diferencia que quizá ahora mismo no ves, pero piensa que, gracias a tu decisión, todas las personas que vengan detrás de ti (tus hijos, parejas de tus hijos, hijos de tus hijos, tu propia pareja, amigos, compañeros de trabajo etc.) no sufrirán las consecuencias de tu dolor porque has tenido el valor de plantarte y decir «este dolor, de mí, no pasa». Ahora sientes que solo cortas una rama, pero no: cortas todas las posibles ramificaciones que saldrían de ella de no ser por ti. Si tú no cortas con esa cadena, ¿cuántas personas sufrirán las consecuencias?

La realidad es que cada día, cada santo día, sufrimos las consecuencias de personas que no han hecho ese trabajo consigo mismas. Es difícil culparlas porque en ningún momento eligieron crecer en el contexto en el que crecieron, pero la realidad es que en el mundo, cada segundo, alguien paga las consecuencias de que otra persona no se haya parado a mirar hacia dentro y a dar la importancia que tiene el ser una buena persona para los demás. Como ves, no solo se trata de salvarte tú, sino de cortar con la transmisión del daño, del daño que nos vamos haciendo unos a otros por no pararnos a reparar el que nos hicieron a nosotros.

Decidas lo que decidas, dedica tiempo a conocerte, pregúntate tus valores. Tus creencias. Tus gustos. Dónde quieres estar. Con quién. A qué te quieres dedicar. Qué aficiones tienes. Que música te gusta. Qué te gustaría hacer y aún no has hecho. Todo. Conócete para construirte lejos de donde te han construido al gusto de otros.

Y, sobre todo, permítete llorar por echar de menos todo aquello que merecías y no tuviste. Puedes llorar por el niño que no pudiste ser. Está bien, la vida no ha sido justa contigo y tienes derecho a decirlo, a que te moleste, a sentirlo y a llorarlo. Nadie tendría que verse obligado a renunciar a alguien de su familia, es un golpe muy duro y te hace sentir muy solo en la vida. Nuestra familia nos debería acoger y arropar, no obligarnos a cortar lazos con ellos. Es injusto y mereces poder expresarlo.

No importa cómo fuese la cadena antes de ti, tú la has roto y a partir de este momento empieza una nueva.

Si el narcisista ha sido tu pareja o un amigo

Si has sido víctima de este perfil de personalidad es probable que, durante este tiempo, hayas sido un sujeto pasivo en tu propia vida. Otra persona ha tomado las riendas de cómo te sentías, de lo que hacías e incluso de cómo te percibías a ti mismo.

Hasta ahora, el control de tu vida no lo has tenido tú, porque de haberlo tenido las cosas no hubiesen salido así. Las buenas personas no dejamos la huella del trauma cuando pasamos por la vida de los demás. Debes ser consciente del punto en el que estás ahora mismo para que comprendas que ha llegado el momento de que recuperes el volante de tu vida y te salves. Salvarte a ti mismo de las manos de un narcisista será el mayor acto de amor propio de tu vida, porque no es nada fácil.

Permítete llorar, sentir el dolor y desahogarte. Infórmate en profundidad sobre lo que has vivido porque ponerle nombre te ayudará a ubicarlo fuera de ti y a depositar la culpa donde realmente va colocada: en el psicópata.

Ahora, cambia el foco de atención y muévelo a tu persona. Tu centro sois tú y tu recuperación, proceso durante el cual deberás tratarte con compasión y cariño. No te castigues más, ya has sufrido bastante. Es momento de tratar de sacar un aprendizaje de lo vivido para que no vuelva a repetirse y hacer una buena limpieza de todo tu entorno para asegurarte de que solo lo conforman situaciones y personas que tú quieres que formen parte de él.

Tus personas salvavidas

En este punto, te recomiendo que crees tu equipo salvavidas, que son un grupo de personas de tu entorno con buen corazón, que te quieren y cuya opinión decides tener en cuenta porque sabes que será por tu bien.

Serán las personas en las que te apoyes y a las que pidas consejo. Serán tu base segura, porque el psicópata ya no lo es (nunca lo fue, realmente). Ahora mismo, deben ser ellas tu red de sustento externa, las personas a las que les puedes consultar las decisiones que tomes y en las que te apoyarás cuando lo necesites. Por este motivo y para entender la importancia de su papel en tu vida, deben estar bien informadas de todo lo que te ha sucedido.

Salvarte a ti mismo de las manos de un narcisista será el mayor acto de amor propio de tu vida.

APRENDIZAJES OBLIGATORIOS TRAS LA EXPERIENCIA CON UN NARCISISTA

Muchas veces, las víctimas no consiguen expresar a los demás cuál es la situación por la que están pasando. Son muy buenos a la hora de hacer que las víctimas parezcan los culpables.

ROBERT D. HARE

Para protegerte de forma eficaz del resto de las personas del mundo que pueden tener este perfil de personalidad, debes aprender los siguientes puntos:

- El mundo está lleno de narcisistas que viven perfectamente en la sociedad, por lo que no es de extrañar que te vayas a cruzar a más de uno a lo largo de tu vida.
- Cuando impones el contacto cero con un manipulador, este pierde el control que tenía sobre ti y, por ende, tú lo recuperas.
- Que alguien te haya mostrado su «parte buena», por muy buena que sea, no implica que eso sea la totalidad de su ser. Todos podemos fingir.
- Que tú no seas capaz de cometer un acto cruel no implica que el otro tampoco sea capaz de llevarlo a cabo. No juzgues lo que crees que

harán los demás pensando solo en lo que harías tú.

- No importa cómo fuese vuestra relación al principio, importa cómo te hace sentir ahora.
- Si tú recuerdas perfectamente que algo sucedió, eso sucedió. La otra persona puede estar engañándote.
- Olvídate de la idea de que cualquiera puede ser salvado con amor, paciencia y comprensión.
- Si sientes la necesidad de esconder cómo te trata una persona, algo malo está pasando.
- Que tras muchos esfuerzos no te entre en la cabeza la cruel forma de actuar de alguien es motivo para alejarte de esa persona.
- Si alguien te demuestra con actos que no está cambiando, da igual lo que diga; no está cambiando.
- Confía en tu criterio y presta atención a tus sensaciones corporales. Si tu cuerpo no te permite estar tranquilo al lado de alguien es por algo.
- A una mala persona no se le dan segundas oportunidades.
- Obligarte a reparar la relación con alguien que te maltrata es maltratarte tú.
- Si una persona vuelve a cometer un error por el que ya pidió perdón y juró no repetir, aquello no era una disculpa, sino una manipulación.
- Si te preguntas si alguien te maltrata, lo más probable es que la respuesta sea que sí. Cuando te tratan bien no andas haciéndote esas preguntas. ¿Te pasa con todo el mundo o solo con esa persona?
- Fíate de tu intuición. Si alguien te da «mala vibra», escúchate. Siempre.

Sobre todo, el aprendizaje más importante que debes sacar es:

No
fue
tu
culpa.

La culpa la queremos siempre en su sitio: colocadita en la persona que hace daño y nunca en la que lo recibe.

Epílogo. De mí para ti

Querido lector/a:

Por desgracia, las malas personas existen. Sí, tienen un hueco en el mundo y ojalá no lo tuviesen. Pero ¿sabes qué? Que no son la mayoría.

Es normal que ahora salgas al mundo con miedo y expectación. A ver a quién te encuentras. A ver qué intenciones reales tiene la siguiente persona con la que te cruces. A ver cuándo le pillas una mentira. Interpretarás los actos de los demás como si, por buenos que parezcan, siempre oculten algo malo detrás. Lo bueno te parecerá mentira y lo malo te sonará familiar. Es normal, pero quiero que recuerdes mis siguientes palabras: el mundo está lleno de personas preciosas.

Afortunadamente, el mundo está lleno de personas maravillosas que te allanarán el camino siempre que puedan y te ayudarán a avanzar. Que te querrán y te cuidarán. Personas con las que discutirás porque no os pondréis de acuerdo o por un malentendido, pero no porque quieran hacerte daño de forma intencionada. Personas con las que podrás bajar la guardia y que no ocultarán segundas intenciones. Con las que no tendrás que hacer peripecias para enterarte de si lo que dicen es verdad o no. Con las que sentirás que ser tú está bien. Que te escucharán porque realmente les importa lo que tienes que decir.

El mundo está lleno de gente normal.
Porque lo normal es ser buena persona.
Créeme.

Agradecimientos

Qué bonita es la capacidad de sentir las emociones del otro. Qué bonito poder echar de menos. O estar feliz porque hace sol. Por el olor a tierra mojada. Por pisar el césped. Por enamorarse. Qué bonito poder conectar con otros. Salir corriendo cuando alguien necesita tu ayuda. Poder sentir la tristeza. La añoranza. La necesidad de compartir una buena noticia. De ver a tus amigos. Cuánto lo lamento por aquellos que sienten en blanco y negro, con lo bonita que es la vida de colores.

Quiero dar las gracias a las personas que conectan con el dolor ajeno, incluso aunque no conozcan a la otra persona. A las que eligen el camino de evitar hacer daño. A las personas amables. A las que quieren mucho. A las que hacen su trabajo con vocación. A las que piden disculpas. Gracias a las personas que lloran, que ríen, que sienten. A las que se paran a pensar en la repercusión de sus actos. Gracias a las personas que te sonríen por la calle sin conocerte. Que recogen un plástico en la playa. Que dan una vuelta para no pisar lo que un trabajador ha fregado. A las que te ceden el paso en un cruce. A las que deciden no criticar. A las que hacen muecas a los niños en la cola del supermercado. Gracias a quienes se acercan al nuevo para ayudarlo a incluirse. A las personas que tienen paciencia con quienes están aprendiendo. A las personas que actúan con bondad también cuando nadie las mira.

Gracias a las personas que hacen del mundo un lugar bonito en el que estar.

Gracias a las personas normales, sois extraordinarias.

Y gracias a ti, cariño.

Mi padre amaría ver que estoy con una persona como tú.

Te quiero, David.

Bibliografía

Libros

Bouchoux, Jean-Charles, *Los perversos narcisistas*, Arpa, 2019.
Castelló, Montse, *Jaque al narcisista*, Kindle, 2021.
Dutton, Kevin, *La sabiduría de los psicópatas*, Ariel, 2020.
Favela, Ángeles, *Perfil del psicópata narcisista integrado*, Urano, 2023.
Fernández Txasko, Olga, *Sobrevivir a una madre narcisista*, Independently published, 2018.
Garrido, Vicente, *El psicópata*, Algar, 2000.
Garrido, Vicente, *Amores que matan*, Algar, 2001.
Garrido, Vicente, *Cara a cara con el psicópata*, Ariel, 2004.
Garrido, Vicente, *Los hijos tiranos*, Ariel, 2011.
Hare, Robert D., *Sin conciencia*, Paidós, 2023.
McBride Karyl, *Mi mamá no me mima*, Books4pocket, 2018.
Perlado, Miguel, *¡Captados!*, Ariel, 2020.
Piñuel, Iñaki, *Familia Zero*, La Esfera de los Libros, 2020.
Pitillo, Carlos, *El daño que se hereda*, Desclée De Brouwer, 2021.
Tarnowski Belén C., *La estafa emocional*, Tinta de Luz, 2022.
Trevor, Allan, *La triada oscura al extremo*, Kindle, 2022.
Walker, Lenore E. A., *El síndrome de la mujer maltratada*, Desclée De Brouwer, 2012.

Páginas web

Álvarez, Mónica G., «Russell Williams, el coronel fetichista, violador y asesino», *La Vanguardia*, 5 de junio de 2020,

<https://www.lavanguardia.com/sucesos/20200605/481580098895/russell-williams-coronel-fetichista-violador-asesino.html#foto-1>.

Díez, Beatriz, «Ted Bundy en Netflix: la extraña fascinación por uno de los asesinos en serie más letales de la historia de EE. UU.», *BBC News Mundo*, 11 de febrero de 2019, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47167068>.

EFE, «Coronel asesino confeso sólo se preocupó por el efecto del caso en su esposa», *El Día*, 20 de octubre de 2010, <https://www.eldia.es/2010-10-20/sucesos/26-Coronel-asesinoconfeso-solo-preocupo-efecto-caso-esposa.htm>.

lanacionar, «Condenas de 45 años a dos argentinos en Madrid», *La Nación*, 12 de noviembre de 1997, <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/condenas-de-45-anos-a-dos-argentinos-en-madrid-nid80597/>.

«Los hombres son más narcisistas que las mujeres, según un estudio», *Psiquiatria.com*, 9 de marzo de 2015, <https://psiquiatria.com/tr-narcisista/los-hombres-son-mas-narcisistas-que-las-mujeres-segun-un-estudio#:~:text=Según%20un%20estudio%20estadounidense%2C%20los,firmeza%20y%20deseo%20de%20poder>.

Martínez, Luis, «El misterio del encantador Ted Bundy, el primer asesino en serie», *El Mundo*, 21 de marzo de 2019, <https://www.elmundo.es/cultura/cine/2019/03/21/5c929531fdddff18618b4731.html>.

Smyth, Jim, «Transcript of Taped Interview», 7 de febrero de 2010, <https://murderpedia.org/male.W/images/williams_russell/editedwilliams.pdf>.

The Mob Reporter, «Col. Russell Williams - Brilliant police interrogation and confession», 13 de febrero de 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=bsLbDzkIy3A>.

Wikipedia, «Jeffrey Dahmer», https://es.wikipedia.org/wiki/Jeffrey_Dahmer#:~:text=Fueron%20al%20apartamento%20del%20hombre,humano%20y%20unos%20genitales%20masculinos>.

Identificar a un narcisista no es tarea fácil. Una guía para comprender sus mecanismos de manipulación, protegerte de ellos y sanar, por la psicóloga Elizabeth Clapés.

¿Cómo vas a llamar narcisista a tu propia madre? ¿Al «amor de tu vida»? ¿A tu mejor amigo? ¿Cómo es posible que alguien que diga quererte te haga tanto daño?

Si tienes un vínculo con un narcisista, es normal que necesites entender su conducta y, al no conseguirlo, te preguntes: «¿Será mi culpa? ¿Lo estaré provocando yo? ¿Estoy volviéndome loca?». No.

NI ES TU CULPA, NI HAY NADA MALO EN TI.

Las personas de este perfil te manipularán para hacerte creer que tú eres el problema. Y, por mucho que lo intentes, no cambiarán. Entender lo que has vivido, ponerle nombre y alejarte es la única forma de empezar a sanar.

NECESITAS SALIR DE AHÍ Y RECUPERAR EL CONTROL DE TU VIDA.

«Desvivirte por comprender la conducta de alguien es una enorme bandera roja. Quien te quiera de forma sana no te tendrá leyendo un libro sobre depredadores emocionales y tratando de encontrar similitudes con él.»

Así actúa un narcisista:

- Te hace creer que es tu alma gemela y que estáis hechos el uno para el otro.
- Es camaleónico: se convierte en lo que tú quieres ver en él o en ella.
- Se siente superior a los demás y te hace admirarle.
- Te miente, te manipula y consigue que dudes hasta de tu cordura.
- Te convierte en una persona dependiente.
- Si intentas alejarte, te manipula y chantajea emocionalmente para que vuelvas.
- Se victimiza y adopta el rol de salvador.
- Te apaga y absorbe completamente.
- Recuerdas cómo eras antes de que llegase a tu vida y echas de menos esa versión de ti.
- Sabes que tienes que salir de ahí porque no eres feliz, pero no lo consigues.
- O, quizá, lleva tanto tiempo en tu vida que sientes que alejarte es dar un salto al vacío.

Este libro puede ayudarte a identificarlos, entender sus mecanismos de manipulación, alejarte y sanar.

Elizabeth Clapés es psicóloga, escritora y docente. Acompaña a las personas en su proceso terapéutico, divulga sobre salud mental en redes sociales (@esmipsicologa), donde tiene una gran comunidad de seguidores, y coordina el Máster en Terapia de Pareja y Sexología Clínica de la Academia AMIR y de la Universidad a Distancia de Madrid. Es autora de *Querida yo: tenemos que hablar* (Montena, 2022), *Hasta que te caigas bien* (Montena, 2023) y *Perderte para encontrarme* (Montena, 2023).

Primera edición: mayo de 2024

© 2024, Elizabeth Clapés
© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Maria Soler

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. De conformidad con lo dispuesto en el art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021, de 2 de noviembre, nos reservamos expresamente la reproducción y el uso de esta obra y de todos sus elementos mediante medios de lectura mecánica y otros medios adecuados a tal fin. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-10050-13-6

Compuesto en: Comptex&Ass., S.L.

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
X: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
YouTube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

Índice

Tú no eres el problema
Prólogo
Presentación
Introducción
Primera parte. ¿Cómo son las personas narcisistas? Aprende a detectarlas
- ¿Quién es el narcisista?
- ¿Cómo es un narcisista?
- Identifica las técnicas de manipulación
- Más allá de lo que muestran
  - ¿Qué sienten?
  - ¿Por qué hacen daño?
  - ¿Qué objetivos tienen?
- Lo que sabemos de ellos
  - ¿Es una enfermedad?
  - ¿Nacen o se hacen?
  - ¿Hay mujeres narcisistas?
  - Violencia de género, maltrato y psicopatía
  - ¿Por qué asesinan a sus parejas?
  - La seguridad de la víctima en casos extremos
  - ¿Esta personalidad tiene cura?

Segunda parte. El vínculo con los depredadores emocionales en la pareja, la familia, la amistad y el trabajo
- El narcisista en las relaciones de pareja
  - Cómo se siente la víctima
  - Cómo es la relación
  - La dependencia y la codependencia emocional
  - La pregunta del millón: «¿Y si el problema soy yo?»
  - ¿Por qué la víctima sigue luchando por la relación?
  - ¿Cómo decide, finalmente, romper la relación la víctima?

¿Qué le depara a una víctima después de la ruptura?
El narcisista como miembro de la familia
Cómo saber si perteneces a una familia de psicópatas narcisistas
Padres y madres narcisistas
Dinámicas en los hijos de narcisistas
Hermanos
Hijos
El narcisista en las relaciones de amistad
Los amigos «seguro de vida»
Los amigos «alma gemela»
Personas a las que repele
Los compañeros de profesión
El psicópata narcisista en el ámbito laboral
Cuando es tu jefe
Compañeros y mobbing
Psicópatas y narcisistas a gran escala
¿Cómo son las víctimas del abuso narcisista?
¿Qué tiene que ver la infancia con ser víctima de abuso narcisista?
¿Quién es más susceptible de ser víctima de un narcisista?
Tercera parte. Entiéndete y sana tras el vínculo con un narcisista
Lo que te impide salir del vínculo con un narcisista
El autoengaño
Las emociones que te bloquean
¿Y si la estabilidad me aburre?
Desidealiza a quien te hace daño
¿Cómo no volver a caer?
Confía en ti
La importancia de la intuición
Acepta que hay cosas que no vas a entender nunca
Se acabó buscar la aprobación de las personas que peor te tratan
Establece nuevos límites
No te frustres por la falta de intensidad
Recupérate bien

Si el narcisista es un miembro de tu familia
Si el narcisista ha sido tu pareja o un amigo
Tus personas salvavidas
Aprendizajes obligatorios tras la experiencia con un narcisista
Epílogo. De mí para ti
Agradecimientos
Bibliografía
Sobre este libro
Sobre Elizabeth Clapés
Créditos